Кулинарная энциклопедия

том 13

К (Кладкака – Конфитюр)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этом томе: всё о клубнике, клюкве и кокосе. Секреты жарки в кляре. Чем полезна капуста кольраби. Как сделать настоящий клубный сэндвич, какие блюда можно приготовить с козьим сыром. Рецепты домашней колбасы и коврижки с инжиром. Какое блюдо подают на праздничный стол в еврейскую Пасху. Что такое кладкака, клафути и коддл и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 13. К (Кладкака – Конфитюр)
  -
  - Кладкака
  - Кларет
  - Клафути
    -
    - Клафути с вишней
    - Клафути с ревенём
  - Клейкий рис
    -
    - Клейкий рис с манго
  - Клейковина (глютен)
  - Клементин
  - Кленовый сироп
  - Клёцки
    -
    - Овощной суп с хлебными клёцками
    - Клёцки из манной крупы и творога
    - Клёцки из картофеля с черносливом
  - Климпируока (картофельные клёцки)
  - Клопс
    -
    - Луковый клопс из говядины
    - Кёнигсбергские клопсы
  - Клубника
    -
    - Салат из клубники с арбузом и ананасом
    - Клубничный пирог
    - Клубничное мороженое
    - Клубничный суп
  - Клубный сэндвич
    -
    - Клубный сэндвич из пшеничного хлеба с

ветчиной, сыром и помидорами
    - Клубный сэндвич из ржаного хлеба с мясом индейки и ветчиной
- Клыкач
- Клэм чаудер
    -
    - Новоанглийский клэм чаудер с крекерами
- Клюква
    -
    - Клюквенный морс
    - Клюквенный соус
    - Клюквенное варенье
    - Клюквенное желе
- Кляр
    -
    - Кольца кальмара в кляре
    - Луковые кольца в кляре
- Кнедлики
    -
    - Картофельные кнедлики с мясным соусом
    - Карловарские кнедлики
- Кнейдлах
    -
    - Куриный бульон с кнейдлах
- Кнели
    -
    - Картофельный суп с куриными кнелями
    - Рыбные кнели
- Кнёдель (канедерли)
- Княженика (мамура)
- Кобб
- Коблер
    -
    - Коблер с черникой
- Коврига
- Коврижка
    -
    - Коврижка с орехами
    - Коврижка с инжиром
    - Дрезденская рождественская коврижка
- Ковурма
- Коддл (дублин коддл)
- Козинаки
- Козий сыр

- Салат с козьим сыром, свёклой и апельсином
- Запечённый перец с козьим сыром и травами
- Помидоры, запечённые с козьим сыром и беконом

- Козлятина
  - Рёбра козлёнка, тушённые с картофелем
- Козунак
- Козье молоко
- Коймак
- Кокиль
  - Кокиль из судака
- Кокильница
- Кок-о-вэн (петух в вине)
- Кокос
  - Кокосовые пирамидки
  - Кокосовое печенье
- Кокосовое масло
- Кокосовое молоко
  - Суп из тыквы с кокосовым молоком
- Кокосовые сливки
- Кокот
- Кокотница
- Кокурки
- Кола
- Колбаса
  - Колбаса домашняя
  - Немецкий колбасный суп
- Колбаска
  - Паста с деревенскими колбасками
- Колдунай
- Колдуны
- Коливо
- Колканнон
- Колоказия
- Кололак
  - Кололак из баранины
- Кольеретка

- Кольраби
  -
  - Салат из кольраби с яблоком и грецкими орехами
  - Суп из кольраби с пекинской капустой
  - Запеканка из кольраби и картофеля
- Кольцо сервировочное (каттер)
- Колядка (калитка, рогулька)
- Комбайн кухонный
- Компот
  -
  - Компот из сухофруктов
  - Компот из инжира с изюмом
- Комы
- Конги (конжи)
  -
  - Конги с курицей
- Конгрио (креветочная рыба)
- Кондитерская гребёнка
- Кондитерская крошка
- Кондитерские изделия
- Кондитерский мешок
- Кондитерский шприц
- Конина
- Конкильони
  -
  - Конкильони с мясом и грибами
- Консервирование
- Консервный нож
- Консоме
- Конте
- Конти
- Контушовка
- Конфета
- Конфи
  -
  - Утиная ножка конфи
- Конфитюр
  -
  - Клубничный конфитюр

Кулинарная энциклопедия. Том 13. К (Кладкака – Конфитюр)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Кладкака

Блюдо шведской кухни. Шоколадный пирог, который готовится с непропечённой жидковатой серединой.

На 6 порций
Время приготовления: 50 мин

500 г сливочного масла
500 г тёмного шоколада
8 яиц
500 г сахарной пудры
250 г пшеничной муки

Калорийность: 415 ккал

• Дать маслу размягчиться при комнатной температуре. Шоколад растопить на водяной бане и перемешать с маслом. Отделить желтки яиц от белков, желтки взбить с сахарной пудрой. Белки взбить в отдельной посуде в крепкую пену.

• Шоколадно-масляную смесь соединить со смесью сахара и желтков, аккуратно ввести белки и муку, перемешать до однородности.

• Смазать форму сливочным маслом, выложить в неё тесто. Выпекать пирог в духовке при температуре 250 °С в течение 4–5 минут.

• Достать форму из духовки, оставить пирог для охлаждения на 10–15 минут. Затем прямо в форме разрезать на порционные куски и подать к столу.

Кларет

Сборное название лёгких сухих красных вин, производимых во французском регионе Бордо, а также вин такого типа, которые изготавливаются в других странах.

История кларета начинается с XII века. В то время англичане ввозили много французского вина, и название «кларет» (от фр. *clairet* – лёгкое, прозрачное) закрепилось за светлыми и лёгкими разновидностями бордоских вин.

В наши дни кларет, как и в старину, представляет собой нечто среднее между розовым и красным вином. Производится кларет путём купажа (смешивания) вин сортов Каберне Фран, Каберне Совиньон и Мерло. Кларет – лёгкое вино с фруктовыми нотами. Как правило, его пьют молодым (с выдержкой не более полугода). Подают к закускам в качестве аперитива.

Упоминания о кларете, на протяжении нескольких веков занимавшем важное место в британской гастрономической культуре, часто встречается в английской литературе.

> *«Если бы Джеймс выпил дюжины бутылок кларета, старая дева могла бы ему простить. Мистер Фоке и мистер Шеридан пили кларет. Джентльмены вообще пьют кларет. Но восемнадцать стаканов джина, выпитых с боксерами в гнусном кабаке, – это было отвратительное преступление, которое не так-то легко простить…»*
>
> *Уильям Теккерей, «Ярмарка тщеславия».*

Клафути

Блюдо французской кухни. Десерт, нечто среднее между запеканкой и пирогом. Считается, что клафути изобрели в конце XIX века в Лиможе.

Готовится и подаётся клафути в глубоких формах. В обильно смазанную маслом форму сначала выкладывают в один слой фрукты или ягоды, затем их заливают жидким яичным тестом. Классическим считается клафути со свежей ароматной дикой вишней с косточками, но сейчас известно большое количество рецептов клафути с другими фруктами и ягодами. Важное условие – фрукты для начинки должны быть нарезаны на кусочки не больше вишни. В последнее время стали появляться и несладкие клафути – с овощами, например, с брокколи или брюссельской капустой.

Клафути с вишней

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

3–4 стакана свежей вишни с косточками
4 ст. л. сахара
2 ст. л. сливочного масла
3 яйца
200 мл молока
100 г пшеничной муки
щепотка соли
сахарная пудра для украшения

Калорийность: 152 ккал

• Вишню смешать с 1 ст. ложкой сахара. Форму для запекания с высокими бортами смазать маслом. Выложить в форму вишню в один слой.

• Яйца немного взбить с оставшимся сахаром, продолжая взбивать, добавить молоко и соль, затем постепенно вмешать муку. Должно получится лёгкое, жидкое однородное тесто, по консистенции близкое к блинному. Приготовленным тестом залить вишню.

• Выпекать клафути в духовке при температуре 180 °С в течение 35–40 минут. Готовый клафути должен чуть пружинить.

• Достать клафути из духовки, немного остудить, посыпать сахарной пудрой. Подать клафути к столу тёплым.

Клафути с ревенём

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

400 г ревеня
6 ст. л. сахара
1 ч. л. ванильной эссенции
2 ст. л. сливочного масла
3 яйца
300 мл молока
щепотка соли
170 г пшеничной муки

Калорийность: 161 ккал

• Ревень очистить, нарезать на небольшие кусочки. Ревень смешать с 2 ст. ложками сахара и ванильной эссенцией. Форму для запекания с высокими бортами смазать маслом. Выложить в форму ревень в один слой.

• Яйца немного взбить с оставшимся сахаром, продолжая взбивать, добавить молоко и соль, затем постепенно вмешать муку. Должно получится лёгкое, жидкое однородное тесто, по консистенции близкое к блинному. Приготовленным тестом залить ревень.

• Выпекать клафути в духовке при температуре 180 ˚С в течение 35–40 минут. Готовый клафути должен чуть пружинить.

• Достать клафути из духовки, немного остудить, подать к столу горячим.

Клейкий рис

Разновидность риса, очень популярная в странах Азии. Этот особый сорт риса культивируют в северных районах Юго-Восточной Азии уже тысячи лет. Есть подтверждённые археологами данные, что именно из этого риса приготавливали особый раствор, который использовали для строительства Великой Китайской стены.

Сегодня такой рис выращивают в основном в Лаосе, Мьянме, Китае и северных провинциях Таиланда. От привычного нам риса клейкий рис отличается матовыми округлыми зёрнами ярко-белого цвета, при термической обработке он становится прозрачным и не разваривается, а наоборот: зёрна остаются целыми и упругими, склеиваясь при этом между собой. Готовят клейкий рис на пару, как правило, в особых пароварках из бамбука или тростника.

В Лаосе и на севере Таиланда клейкий рис обычно подают в той же бамбуковой корзинке просто как гарнир к мясным блюдам. Рис едят руками, отщипывая по кусочку. Из-за особенностей приготовления такой рис не подлежит повторному разогреванию, поэтому из остатков готового риса формируют штучные изделия, по форме напоминающие печенье, затем их высушивают на солнце. В южных и центральных частях Таиланда из клейкого риса в основном делают фастфуд и десерты, самый известный из последних – клейкий рис с манго.

Клейкий рис с манго

(рецепт тайской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 1 час + замачивание

500 г клейкого риса
190 г сахара
100 мл кокосового молока
0,5 ч. л. соли
1 среднее манго
1 ст. л. семян кунжута

Калорийность: 291 ккал

• Рис замочить в воде на сутки, затем отварить на пару в течение 30 минут.

• В готовый рис добавить сахар, кокосовое молоко и соль, перемешать и оставить на 30 минут.

• Манго вымыть, очистить от кожицы, удалить косточку и нарезать на тонкие ломтики.

• Кунжут обжарить на сухой сковороде в течение 1 минуты.

• Сформировать из риса удлинённые «батончики», выложить на тарелку, посыпать кунжутом, дополнить ломтиками манго.

Клейковина (глютен)

Общее название группы белков, содержащихся в семенах злаков, таких как пшеница, рожь, овёс, ячмень, просо. Именно благодаря набуханию клейковины мука, смешанная с водой, становится пластичным тестом. Чем выше сорт муки, тем больше в ней содержится клейковины. Дополнительное обогащение муки клейковиной делает её богаче белком и улучшает качество хлеба, а также различных видов пасты. Клейковину добавляют не только в тесто, но и в мясные продукты (например, в недорогие сосиски и сардельки) для придания им упругой консистенции.

Примерно у 1 % людей клейковина может вызывать аллергию или более серьёзное нарушение пищеварения – целиакию (непереносимость глютена).

Клементин

Цитрус, гибрид мандарина и апельсина «королёк», выведенный в 1902 году французским священником и селекционером Клеманом Родье, в честь которого и был назван.

Плоды клементина внешне практически не отличаются от мандарина, но на вкус более сладкие.

Сочные и сладкие клементины обычно засахаривают, а также добавляют в бренди для его ароматизации. На основе клементинов делают ликёры и маринады к дичи и птице.

Кленовый сироп

Сироп на основе сока сахарного, красного или чёрного клёна. Первое письменное упоминание о кленовом сиропе относится к 1760 году. Однако известно, что такой же сироп делали индейцы, проживавшие на территории Северной Америки, задолго до прибытия в эти края европейцев.

В наши дни кленовый сироп готовят так же, как и сотни лет назад. С конца февраля до конца апреля собирают сок канадского клёна, для чего в стволе дерева сверлят отверстие диаметром 1,5 см на глубину 5 см и вставляют в него желобок, по которому сок стекает в специальную ёмкость. Собранный сок выпаривают в течение 30–35 часов. В среднем из 40 литров сока получается 1 литр сиропа.

До начала XX века из сиропа делали мягкий сахар, однако с увеличением количества плантаций сахарного тростника кленовый сахар стал большой редкостью. Производят кленовый сироп только на территории Северной Америки – в Канаде и в некоторых штатах США. Именно лист сахарного клёна стал символом Канады и изображён на её флаге. За чистотой и подлинностью канадского кленового сиропа следит специальная государственная комиссия.

Кленовый сироп уникален по своим свойствам, так как в его составе полностью отсутствует сахароза. В нём содержится вещество квебекол, которое имеет сладкий вкус, но относится не к углеводам, а к фенольной группе соединений, поэтому кленовый сироп в умеренных количествах можно употреблять даже страдающим сахарным диабетом, а одна из содержащихся в нём кислот стимулирует работу поджелудочной железы, благодаря чему данный орган быстрее выделяет инсулин.

В кулинарии кленовый сироп применяют для приготовления десертов, соусов и выпечки, для карамелизации, кроме того, это самая популярная добавка к блинам, оладьям или вафлям в Северной Америке.

Клёцки

Кусочки теста, сваренные в бульоне, воде или соусе. Существуют рецепты клёцок не только из пшеничной муки – их также готовят из овощей, творога, ржаной, кукурузной или гороховой муки. В разных странах клёцки называются по-разному: галушки, кнели, ньокки и т. д. Неизменным будет только способ приготовления – сначала замешивается тесто, потом оно разделяется на маленькие кусочки, затем клёцки отваривают. Подают их как гарнир к основному блюду из мяса или рыбы, как составляющую супа, как самостоятельное блюдо с соусом или как десерт.

Овощной суп с хлебными клёцками

(блюдо немецкой кухни)

На 6 порций
Время приготовления: 45 мин

4 крупные картофелины
2 крупные моркови
1 средняя луковица
100 г черешкового сельдерея
2 л овощного бульона (или воды)
1 ст. л. соли
4 горошины душистого перца
0,5 ч. л. семян кориандра
перец по вкусу

Для хлебных клёцок
500 г чёрствого белого хлеба
200 мл молока
1 средний пучок петрушки
1 большая луковица
3 ст. л. сливочного масла
2 яйца
2 ст. л. пшеничной муки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 59 ккал

• Овощи промыть, очистить, нарезать на одинаковые кубики. На среднем огне довести до кипения овощной бульон, добавить соль и душистый перец.

• Выложить в кастрюлю картофель, морковь и лук, довести суп до кипения, убавить огонь до слабого и варить 10 минут. Затем добавить сельдерей и варить ещё 15 минут.

• Приготовить клёцки. Хлеб нарезать кубиками, залить горячим молоком и оставить на 15 минут. Петрушку промыть, мелко нарубить. Лук очистить, очень мелко нарезать и обжарить в сливочном масле 3–5 минут, добавить петрушку, перемешать, снять с огня. Яйца взбить с солью и перцем, добавить жареный лук с петрушкой. Приготовленную массу смешать с размягчённым хлебом. Вымесить до однородного теста.

• Слепить клёцки размером со сливу, положить их в суп и

варить 10–15 минут. Снять с огня, добавить кориандр, накрыть крышкой и оставить на 10 минут.

Клёцки из манной крупы и творога

(блюдо украинской кухни)

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин + охлаждение

2–4 ст. л. сахара
50 г сливочного масла + для смазывания клёцок
250 г творога
1 яйцо
8–10 ст. л. манной крупы
100 г пшеничной муки
2 л воды
сметана для подачи

Калорийность: 178 ккал

• Сахар растереть с размягчённым маслом, добавить творог, яйцо, тщательно перемешать.

• В массу добавить манку в таком количестве, чтобы получилось не жидкое, но легко перемешивающееся тесто. Убрать в холодильник на 50 минут. Охлаждённое тесто должно быть густым, но липким.

• Стол присыпать мукой. Выложить на стол тесто, сформировать из него шар. Разделить на 4 части, из каждой скатать колбаску диаметром 5 см, затем нарезать на кусочки толщиной 1–1,5 см.

• В широкой кастрюле вскипятить воду, выложить клёцки, помешивая, варить 3–5 минут, пока они не всплывут. Достать клёцки из воды. Смазать сливочным маслом, полить сметаной, подать на стол горячими.

Клёцки из картофеля с черносливом

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

6 средних картофелин
1 яйцо
100 г пшеничной муки + для обваливания
2 ст. л. сливочного масла
1 зубчик чеснока
7–8 ягод чернослива
2 л воды
соль и перец по вкусу
60 г твёрдого сыра
120 г сметаны для подачи

Калорийность: 132 ккал

• Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и прокрутить на мясорубке. В картофельную массу добавить яйцо, муку, масло, соль и перец, тщательно вымешать.

• Чеснок очистить, разрезать вдоль пополам. Натереть чернослив чесноком.

• Мокрыми руками сформировать из картофельного теста шарик, вдавить в него чернослив и закатать чернослив так, чтобы его не было видно. Обвалять клёцки в муке.

• В широкой кастрюле вскипятить воду, посолить. Выложить клёцки и, помешивая, варить 10–12 минут.

• С помощью шумовки достать клёцки из воды, выложить на широкую тарелку, посыпать тёртым сыром. Подавать со сметаной.

Климпируока (картофельные клёцки)

Блюдо финской и шведской кухни. Клёцки из картофельного теста с изюмом. Подаются как второе блюдо или как десерт.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

4 крупные картофелины
3 яйца
120 мл жирных сливок
4 ст. л. пшеничной муки
щепотка молотого имбиря
2 ст. л. изюма кишмиш
2 л воды
1 небольшой пучок петрушки
сливочный соус для подачи (по желанию)
соль по вкусу

Калорийность: 139 ккал

• Картофель очистить, отварить в подсоленной воде 20–25 минут, до готовности.

• Яйца взбить со сливками и мукой, добавить соль и молотый имбирь. Горячий картофель размять вилкой, соединить с яичной смесью и хорошо вымешать. Добавить промытый изюм.

• В широкой кастрюле вскипятить воду. С помощью чайной ложки сформировать клёцки и опустить их в кипяток. Отваривать в течение 10–12 минут.

• Петрушку промыть, дать стечь воде и мелко нарубить.

• Готовые клёцки достать шумовкой, посыпать нарубленной петрушкой, по желанию полить тёплым сливочным соусом и подавать к столу горячими.

Клопс

(от нем. *klopse* – отбивать)

Категория немецких блюд, которые готовятся из говядины, нарезанной тонкими ломтиками и слегка отбитой, после отбивания мясо тушат в соусе из овощей, вина, с каперсами, маринадами или луком. Первоначально это блюдо подавалось по воскресеньям или праздникам в семьях с высоким достатком. Готовили его из телятины, при этом мясо долго отбивали деревянным молотком, чтобы оно приобрело нужную консистенцию, став очень мягким.

Рецепты клопсов присутствуют, помимо немецкой кухни, во всех странах, так или иначе попавших под влияние Германии.

Луковый клопс из говядины

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 35 мин

1 кг мякоти говядины
5 ст. л. сливочного масла
5 средних луковиц
150 мл воды
2 ст. л. пшеничной муки
250 мл сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 182 ккал

• Говядину промыть, обсушить. Нарезать на небольшие ломтики и отбить их деревянным молотком.

• В сковороде разогреть половину сливочного масла, обжарить на нём ломтики мяса по 3–4 минуты с каждой стороны до румяной корочки.

• Лук нарезать тонкими кольцами, спассеровать на оставшемся масле в отдельной сковороде 3–4 минуты.

• Переложить мясо и лук в глубокую кастрюлю, влить в неё сок из сковороды, в которой жарилось мясо, добавить горячую воду.

• Посолить, поперчить, закрыть крышкой и тушить на слабом огне около 1 часа до готовности мяса.

• Муку развести сметаной, добавить в кастрюлю с мясом, довести до кипения, подержать 8–10 минут на слабом огне. Посолить и поперчить по вкусу.

• Подавать луковый клопс горячим, в глубокой керамической посуде.

Кёнигсбергские клопсы

На 4–5 порций
Время приготовления: 1 час

150 г пшеничного хлеба
1 средняя луковица
1 ст. л. каперсов
500 г фарша из свинины
2 яйца
1 ч. л. молотой паприки
1 ст. л. сушёного майорана
2 л воды
4 горошины душистого перца
4 ст. л. лимонного сока
2 лавровых листа
соль и перец по вкусу

Для соуса
50 г сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
125 мл сухого белого вина
500 мл мясного бульона
125 мл жирных сливок
2 ст. л. каперсов
5 мл соуса ворчестер
соль и перец по вкусу

Калорийность: 143 ккал

• Приготовить клопсы. Хлеб замочить в небольшом количестве воды. Лук очистить, вместе с каперсами измельчить в блендере. Добавить к луку и каперсам отжатый хлеб и фарш, ещё раз измельчить всё в блендере. Добавить яйца, паприку, майоран, соль и перец. Тщательно вымешать фарш. Мокрыми руками сформировать круглые фрикадельки величиной с мандарин.

• Приготовить бульон для отваривания клопсов. В широкой кастрюле на сильном огне вскипятить воду, добавить сок лимона, душистый перец, лавровый лист и соль по вкусу. Убавить огонь до слабого и, как только вода перестанет кипеть, аккуратно выложить в кастрюлю клопсы. Варить на слабом огне 20 минут, не допуская кипения. Как только они всплывут, достать клопсы из воды, хранить в тепле.

• Приготовить соус. В глубокой сковороде или сотейнике растопить сливочное масло, добавить муку и обжарить её на слабом огне, энергично размешивая венчиком, чтобы не было комочков. Влить вино, бульон и сливки. Варить 5 минут, непрерывно помешивая. Добавить каперсы, соус ворчестер, соль и перец. Не прекращая помешивать, прогреть соус ещё 5 минут.

• Выложить в соус приготовленные клопсы, снять с огня и дать им настояться в соусе 10–15 минут.

• Подавать клопсы с отварным картофелем и овощами, тушёнными в сливочном соусе.

Клубника

Особый вид земляники – земляника мускатная (мускусная), садовая или ананасная. Клубникой её стали называть из-за формы ягод, напоминающей маленькие клубочки.

В дикой природе она не существует. Считается, что прародителями клубники стали два вида – земляника виргинская и земляника чилийская, получившие свои названия по месту произрастания. Первую завезли в Европу из североамериканского штата Виргиния. Кустики высадили во французском Версале. Созревшие ягоды оказались в полтора-два раза крупнее земляники лесной, но не так вкусны. Земляника чилийская попала в Европу лишь спустя 100 лет. Французский офицер Амеде Фрезье, выполнявший военное задание в Чили, обратил внимание на необычный вид земляники, которую выращивали местные крестьяне. Растение отличалось мощными побегами, округлыми листьями и крупными ягодами, размером с небольшое куриное яйцо. К сожалению, вкус ягод был хуже, чем у обычной лесной земляники. Возвращаясь на родину, Фрезье захватил с собой несколько растений, и один из сохранившихся кустиков передали в Королевский ботанический сад в Париже, где его удалось размножить вегетативно. И уже оттуда несколько образцов земляники чилийской попали к французскому ботанику Антуану Дюшену, который высадил их в Версальском саду рядом с земляникой виргинской. Само собой произошло их случайное опыление, и образовался гибрид, который впоследствии назвали

земляникой садовой или клубникой.

В Россию её завезли в конце XVIII века. Первым получил распространение крупноплодный английский сорт Виктория, названный в честь королевы Англии.

Клубника – богатый источник витамина С. В 100 граммах клубники его содержится больше дневной нормы. По содержанию этого витамина клубника уступает только чёрной смородине. Клубника обладает мощным противовоспалительным и противомикробным действием. В то же время она – сильный аллерген и противопоказана при повышенном выделении желудочного сока, длительных желудочных и печёночных коликах и аппендиците.

Клубника и её экстракт активно используются в кондитерском и вино-водочном производствах.

В кулинарии клубнику используют как самостоятельное блюдо с различными соусами, как составную часть фруктовых и овощных салатов, также для приготовления выпечки и десертов.

Как выбирать

Покупать нужно тёмно-красные ягоды без вмятин. Свежие ягоды должны иметь ярко выраженный аромат, без винных ноток.

Как хранить

При сборе с грядки, нужно оставлять чашелистики, так как с ними ягоды сохраняются дольше. При хранении в холодильнике клубника теряет аромат, лучше держать её в прохладном месте не более 2 дней. Также клубнику можно заморозить, для этого ягоды следует промыть, удалить чашелистики, положить в пластиковый контейнер и поместить в морозилку, хранить замороженную клубнику можно до года.

Клубничный конфитюр

Салат из клубники с арбузом и ананасом

На 3–4 порции
Время приготовления: 20 мин

100 г листьев зелёного салата
100 г клубники
100 г мякоти арбуза
120 г мини-моцареллы
листочки мяты для украшения

Для соуса
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. бальзамического уксуса
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 72 ккал

• Салат промыть, просушить, крупно нарезать. Клубнику промыть, просушить, удалить чашелистики, ягоды разрезать пополам. Арбуз нарезать крупными кубиками. Моцареллу достать из рассола, разрезать пополам.

• На тарелку выложить салат, клубнику, арбуз, моцареллу.

• Приготовить соус. В отдельной посуде смешать оливковое масло и бальзамический уксус, добавить соль, перемешать. Приготовленной смесью полить салат. Поперчить по вкусу. Оставить салат для настаивания на 5–10 минут.

• Перед подачей украсить листочками свежей мяты.

Клубничный пирог

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час + пропитывание

300 г пшеничной муки
75 г сахара
щепотка соли
150 г сливочного масла
1 яичный желток
1 пакетик желе для торта
500 г клубники

Для крема
4 яичных желтка
40 г пшеничной муки
100 г сахарной пудры
400 мл молока

Калорийность: 198 ккал

• Приготовить тесто. Муку смешать с сахаром, солью и мелко нарубленным маслом, перетереть руками до образования крошки. Добавить взбитый желток. Замесить руками рассыпчатое тесто. Форму для выпечки застелить пергаментом и выложить тесто, распределив по дну и сделав высокие бортики. Сверху тесто снова застелить пергаментом и насыпать грузики (сухой горох, фасоль и т. п.)

• Выпекать основу для пирога в духовке при 180 °С в течение 20 минут. Достать форму из духовки, извлечь грузики, основу для пирога остудить в форме.

• Приготовить крем. Смешать желтки с мукой и половиной сахарной пудры. Разогреть молоко, добавить оставшуюся пудру и довести до кипения, но не кипятить, снять с огня. Тонкой струйкой, непрерывно помешивая, влить желтки в молоко и поставить на слабый огонь. Постоянно помешивая, варить крем на слабом огне около 7 минут, до загустения. Снять с огня, полностью остудить.

• Желе для торта развести согласно инструкции на упаковке. Клубнику промыть, обсушить, разрезать ягоды пополам. Залить тёплым желе и осторожно перемешать.

• Собрать пирог. Основу извлечь из формы, выложить на блюдо для торта. Наполнить основу кремом. Сверху выложить

клубнику. Оставить торт для пропитки на 1–2 часа.

Клубничное мороженое

На 3–4 порции
Время приготовления: 2 часа

600 г клубники
150 г сахара
25 г кукурузного крахмала
500 г жирных сливок
листочки мяты для украшения

Калорийность: 123 ккал

• Клубнику промыть, обсушить, удалить чашелистики. Часть ягод (100 г) оставить целыми. Остальные размолоть блендером. Клубничное пюре вылить в глубокую кастрюлю, добавить сахар, постоянно помешивая, довести до кипения.

• Крахмал смешать со 100 г сливок, тоненькой струйкой влить в клубничное пюре, постоянно помешивая, варить до загустения. Снять с огня, полностью остудить, добавить оставшиеся сливки и тщательно перемешать.

• Перелить смесь в контейнер и поставить в морозилку на 1,5 часа, за это время смесь перемешать миксером или блендером 4–5 раз.

• Оставшуюся клубнику нарезать крупно. Выложить мороженое в креманки по 4–5 шариков, украсить свежей клубникой и листочками мяты.

Клубничный суп

На 3–4 порции
Время приготовления: 20 мин

500 г клубники
4 ст. л. сахарной пудры
100 мл апельсинового сока
3–4 шарика ванильного мороженого
листочки мяты для украшения

Калорийность: 72 ккал

• Клубнику промыть, просушить, удалить чашелистики, ягоды измельчить в блендере. К ягодному пюре добавить сахарную пудру, тщательно перемешать. Добавить апельсиновый сок, перемешать.

• Приготовленный суп разлить по тарелкам, в каждую добавить шарик мороженого. Перед подачей украсить листочками свежей мяты.

Клубный сэндвич

Треугольный сэндвич из нескольких слоёв хлеба и различных ингредиентов, наколотых на деревянную шпажку. Изобретено блюдо было в США, в одном из игорных домов Нью-Йорка в конце XIX века. Традиционный клубный сэндвич состоит из намазанного горчицей хлеба, мяса индейки и помидоров.

Сегодня клубные сэндвичи делают из различных видов хлеба, прослоенных мясом, рыбой, птицей, колбасными изделиями, овощами, салатными листьями. В качестве соуса могут использоваться горчица, майонез, томатный соус.

Клубные сэндвичи всегда подают холодными. Часто их дополняют картофелем фри, картофельным или капустным салатом и пикулями. Существуют и вегетарианские клубные сэндвичи с хумусом, авокадо или шпинатом.

Клубный сэндвич из пшеничного хлеба с ветчиной, сыром и помидорами

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

4 ломтика пшеничного хлеба для тостов
3 ст. л. дижонской горчицы
1 крупный помидор
3–4 листа зелёного салата
50 г твёрдого сыра
3–4 ломтика ветчины
4–5 ломтиков колбасы салями

Калорийность: 239 ккал

• С хлеба срезать корки, намазать каждый ломтик горчицей с одной стороны. Помидор нарезать на тонкие кусочки. Салат промыть, просушить. Сыр нарезать тонко.

• Смазать ломтики хлеба с одной стороны горчицей. На один ломтик, на горчицу выложить листья салата, кружочки помидора, ломтики сыра и ветчины. На другой ломтик выложить листья салата, кружочки помидора, ломтики сыра и салями. Накрыть оставшимся хлебом, горчицей вниз.

• Острым широким ножом разрезать каждый сэндвич на два треугольных по диагонали. Скрепить шпажкой.

Клубный сэндвич из ржаного хлеба с мясом индейки и ветчиной

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

3 ломтика ржаного хлеба
4 ст. л. майонеза
4 листа салата
100 г грудки индейки (жареной или приготовленной на гриле)
3–4 ломтика ветчины
2–3 тонких ломтика твёрдого сыра

Калорийность: 212 ккал

• Хлеб поджарить в тостере 4–5 минут или на сухой сковороде гриль по 1–2 минуты с каждой стороны. Каждый ломтик хлеба ещё тёплым намазать майонезом с одной стороны.

• Салат промыть, просушить. Индейку нарезать на длинные тонкие ломтики.

• Положить один ломтик хлеба майонезом вверх. Далее укладывать слоями ветчину, салат, хлеб майонезом вниз, сыр, индейку, хлеб майонезом вниз.

• В противоположные углы сэндвича воткнуть деревянные шпажки. Острым широким ножом разрезать сэндвич на два треугольных по диагонали.

Клыкач

Рыба отряда окунеобразных. Известно 2 её вида – атлантический и патагонский. Обитают клыкачи только у берегов Антарктиды и Южной Америки. Крупные рыбы могут достигать длины до 2 метров и весить более 100 килограммов.

Клыкача начали добывать сравнительно недавно. Его мясо белое, очень жирное, практически без костей, богато витаминами и йодом.

Блюда из клыкача наиболее популярны в США и Японии.

В кулинарии клыкача используют для приготовления первых и вторых блюд, а также солят и готовят из него балык.

Клэм чаудер

Блюдо американской кухни. Суп на основе мясного или рыбного бульона с добавлением моллюсков, молока, помидоров и других овощей. В разных частях Америки разный клэм чаудер, основных рецептов три: новоанглийский – его готовят с молоком или сливками; манхэттенский – с томатами; род-айлендский – прозрачный бульон с моллюсками. Однако везде такой суп подают с солёными крекерами. Классическим считается рецепт новоанглийского варианта супа. В России этот суп можно также встретить под названием «крем чаудер», что отражает его сливочный вкус и однородную текстуру.

Новоанглийский клэм чаудер с крекерами

На 5–6 порций
Время приготовления: 45 мин

1 крупная луковица
1 пучок сельдерея
5 средних картофелин
150 г бекона
150 г сливочного масла
200 мл воды
300 г моллюсков в собственном соку (трубача, морского гребешка или мидий)
500 мл молока
2 лавровых листа
100 г пшеничной муки
250 мл сливок 10 % жирности
соль и перец по вкусу
солёные крекеры и рубленая зелень для подачи

Калорийность: 102 ккал

• Лук очистить, мелко нашинковать. Сельдерей промыть, просушить и мелко нарубить. Очищенный картофель и бекон нарезать на мелкие кубики.

• В толстостенной кастрюле растопить 50 г сливочного масла, добавить лук и сельдерей, готовить, помешивая, до прозрачности лука. Добавить картофель, обжаривать 3–4 минуты. Влить воду и сок от моллюсков, добавить соль, перец и лавровый лист. Варить 15 минут на среднем огне.

• В отдельном сотейнике растопить оставшееся сливочное масло, добавить просеянную муку, жарить, перемешивая, пока мука слегка не потемнеет. Влить сливки, варить 3–4 минуты. Содержимое сотейника перелить в кастрюлю. Довести суп до кипения, добавить моллюски, закрыть кастрюлю крышкой и снять с огня.

• При подаче разлить по тарелкам, украсить зеленью. Отдельно подать солёные крекеры.

Клюква

Растение семейства Брусничные. Произрастает клюква по всей территории России, также встречается на большей части Европы, севере США и в Канаде.

В пищу клюква употребляется с незапамятных времён. Вплоть до середины XX века собирали только лесную клюкву, а начиная с 50-х годов стали выводить сорта клюквы с более крупными ягодами и более приспособленные к различным средам обитания, которые можно культивировать. В настоящее время основной поставщик окультуренной клюквы в мире – Канада, в России в больших масштабах ведётся заготовка дикой ягоды.

В клюкве много витаминов группы B, C, PP и K_1, также богата она калием, фосфором и кальцием. Клюква – важный источник редких элементов, таких как бор, кобальт, олово, никель, серебро, хром, титан. Употребление клюквы улучшает аппетит и пищеварение. Ягоды клюквы обладают также мочегонным и бактерицидным действием. С осторожностью клюкву стоит употреблять тем, кто страдает от заболеваний печени и зубной эмали.

В кулинарии клюкву используют для приготовления салатов, закусок, киселей, морсов, кваса, супов, соусов, желе, муссов, используют как начинку для выпечки и как добавку при изготовлении хлебобулочных изделий.

Как выбирать

Больше всего полезных веществ содержится в клюкве, собранной с середины сентября до наступления заморозков. Выбирать рекомендуется спелые красные и упругие ягоды.

Как хранить

Клюква осеннего сбора может храниться свежей в течение года. Её помещают в бочки или банки и заливают водой, слабым сахарным сиропом или клюквенным соком. Ягоды, собранные после наступления холодов, хранятся только замороженными. Также клюкву можно засушить – в таком виде она может храниться до 2 лет.

Подготовка

Сушёную клюкву перед применением нужно размочить в небольшом количестве подслащённой воды. Размороженную – употреблять сразу, без повторного замораживания.

Клюквенный морс

На 7–8 порций
Время приготовления: 1 час

600 г клюквы
250 г сахара
2,5 л воды

Калорийность: 21 ккал

• Клюкву промыть под холодной проточной водой. Ягоды размять, отжать через марлю.

• Ягодный жмых залить 1 литром воды, довести до кипения и варить на слабом огне 3–4 минуты, снять с огня, процедить, влить клюквенный сок, поставить на слабый огонь, добавить сахар, довести до кипения.

• Снять с огня, накрыть кастрюлю крышкой, полностью остудить. Перед подачей процедить ещё раз.

Клюквенный соус

Время приготовления: 20 мин

200 г свежей или замороженной клюквы
100 г сахара
40 мл воды
3 ст. л. вишнёвого ликёра или 2 ст. л. коньяка

Калорийность: 167 ккал

• Клюкву промыть под проточной холодной водой, сложить в глубокий сотейник, засыпать сахаром, добавить воду. Сотейник накрыть крышкой и поставить на слабый огонь.

• Когда масса закипит и ягоды лопнут, массу перемешать, добавить ликёр или коньяк. Варить соус ещё 5 минут под крышкой.

• Снять соус с огня, перемешать. Остудить под крышкой, перелить в соусник. До подачи держать в холодильнике.

Клюквенное варенье

Время приготовления: 50 мин + настаивание

700 г клюквы
1 стакан воды
750 г сахара

Калорийность: 238 ккал

• Клюкву перебрать, промыть и дать просохнуть.

• Влить в кастрюлю воду, всыпать сахар и прогреть до кипения, помешивая.

• В отдельной кастрюле довести до кипения 2 литра воды, всыпать ягоды и проварить 5 минут. Воду слить, пересыпать ягоды в кастрюлю с сиропом.

• Накрыть кастрюлю полотняной салфеткой и оставить варенье в прохладном месте на 12 часов.

• Вновь поставить варенье на огонь и проварить, снимая пену, 5 минут. Готовое варенье разлить по банкам, хранить в холодильнике.

Клюквенное желе

На 4–5 порций
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

1 стакан клюквы
1 ст. л. желатина в гранулах
500 мл воды
100 г сахара
миндальные хлопья и мак для украшения

Калорийность: 35 ккал

• Клюкву промыть под холодной проточной водой, ягоды раздавить, отжать через марлю.

• Желатин растворить в 1 стакане горячей воды.

• Ягодный жмых залить 1 стаканом воды, довести до кипения, варить на среднем огне 8–10 минут. Отвар снять с огня, процедить, добавить сахар, перемешать. Влить в отвар клюквенный сок и разбухший желатин.

• Приготовленную смесь поставить на слабый огонь и, непрерывно помешивая, прогреть до полного растворения желатина, снять с огня.

• Разлить массу по креманкам, остудить в течение 5–10 минут, украсить миндальными хлопьями и маком. Поставить в холодильник на 2–3 часа, до полного застывания.

Кляр

(от фр. *claire* – жидкий).

Смесь муки и яиц, в которую иногда дополнительно добавляется молоко, вода или алкоголь, также для пышности в эту смесь могут добавляться сода или дрожжи. Используется в кулинарии для создания на поверхности продукта золотистой хрустящей корочки, сам продукт при этом остаётся сочным, так как жидкость не вытекает и не испаряется. Иногда кляр называют «жидкой панировкой».

В его современном варианте кляр был придуман во Франции в середине XVIII века.

Сам по себе кляр может быть жидким или вязким, солёным, сладким, пресным и острым.

Взбитые белки делают кляр лёгким и пышным, но следует вводить их в тесто непосредственно перед готовкой. Если нужно получить более хрустящую корочку, вместо молока используйте воду, пиво, коньяк или водку.

Для приготовления кляра муку просеивают, добавляют слегка взбитые яйца, молоко (воду, пиво и т. д.), вкусовые добавки, специи, соль, сахар. Затем кляр тщательно вымешивают, проверяют его готовность чистой сухой ложкой: если кляр равномерно обволок опущенную в него ложку, то муки достаточно, если есть просветы воздуха – муки много. Далее

кляру дают отстояться, чтобы клейковина в муке набухла. В это время подготавливают основной продукт. Важно, чтобы все приготавливаемые в кляре кусочки были примерно одного размера, иначе часть продуктов может остаться сыроватой, а часть – подгореть. Основной продукт нарезают. Мясо, овощи, птицу перед приготовлением в кляре предварительно отваривают, а морепродукты, фрукты и рыбу – нет, так как они успевают приготовиться одновременно с кляром.

Для того чтобы кляр равномерно пристал, подготовленный продукт присыпают крахмалом или мукой. Далее кусочки продукта обмакивают в кляр и сразу же обжаривают в большом количестве растительного или любого другого масла до румяной корочки, затем кусочки, обжаренные в кляре, выкладываются на тарелку с бумажной салфеткой для удаления лишнего жира.

Кольца кальмара в кляре

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

2 тушки кальмара
2 ст. л. картофельного крахмала
1 стакан растительного масла для жарки

Для кляра
90 г пшеничной муки
120 г газированной воды
1 ч. л. соевого соуса
1 яичный белок

Калорийность: 198 ккал

• Тушки кальмара промыть, обсушить, очистить от кожицы, нарезать кольцами толщиной 5 мм. Поместить кольца в глубокую миску, добавить крахмал, перемешать. Выложить кольца кальмаров на разделочную доску, поставить в холодильник.

• Приготовить кляр. Муку просеять в глубокую миску, добавить воду и соевый соус, тщательно вымесить венчиком. Белок взбить в пышную пену, добавить к муке. Аккуратно, перемешивая снизу вверх, смешать белок с тестом.

• В глубоком сотейнике довести растительное масло до кипения. Кольца кальмара, поддевая на вилку, обмакнуть в кляр, выложить в сотейник. Жарить кольца в кляре 3–4 минуты на сильном огне до золотистой корочки.

• Широкую тарелку застелить бумажными полотенцами. Достать кольца кальмара из сотейника и выложить в один слой на тарелку, выстеленную бумажным полотенцем. Дать стечь лишнему жиру, затем подавать к столу с соусом по вкусу.

Луковые кольца в кляре

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

2–3 крупные луковицы
2 ст. л. пшеничной муки
2 стакана растительного масла для жарки
кетчуп или другой соус для подачи

Для кляра
100 г пшеничной муки
1 стакан тёмного пива
1 яйцо
1 ч. л. соли
1 ч. л. молотой паприки

Калорийность: 143 ккал

• Лук очистить, нарезать кольцами толщиной 5 мм. Кольца лука выложить в глубокую миску, всыпать муку, накрыть миску крышкой, встряхнуть несколько раз так, чтобы кольца равномерно покрылись мукой.

• Приготовить кляр. В глубокую миску просеять муку, добавить пиво, тщательно перемешать венчиком. Яйцо слегка взбить, добавить к муке и пиву, перемешать. Всыпать соль и паприку, тщательно перемешать. Оставить кляр в тепле на 10–15 минут.

• В глубокой сковороде довести масло до кипения. Обмакивать кольца лука в кляр и выкладывать в сковороду. Жарить луковые кольца 2–3 минуты с каждой стороны, до золотистой корочки.

• Разделочную доску застелить бумажными полотенцами, выложить на них кольца лука из сковороды в один слой, дать стечь лишнему маслу, подавать к столу с кетчупом или соусом по вкусу.

Кнедлики

Блюдо чешской кухни, клёцки из яичного или картофельного теста. Готовят кнедлики на пару или отваривают в воде, как с начинкой, так и без неё. В качестве начинки, как правило, выступают фрукты. Кнедлики с начинкой подаются как отдельное блюдо, без начинки – в качестве гарнира к мясу, птице, рыбе или колбаскам.

Картофельные кнедлики с мясным соусом

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

1 кг картофеля
250 г пшеничной муки
2 яичных желтка
щепотка сушёного майорана
4 ст. л. тёртого твёрдого сыра
2 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Для соуса
1 кг помидоров
1 средняя луковица
1 средний корень сельдерея
1 средняя морковь
1 зубчик чеснока
150 г свинины (лопатки)
150 г говядины
4 ст. л. растительного масла
200 мл мясного бульона
щепотка орегано
соль и перец по вкусу

Калорийность: 148 ккал

• Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, картофель прокрутить через мясорубку или хорошо размять толкушкой.

• Смешать картофель с мукой, желтками, перцем по вкусу и майораном. Сделать из теста небольшие шарики и отварить их в подсоленной воде. Откинуть в дуршлаг, дать воде стечь.

• Положить кнедлики в смазанную маслом форму для запекания с высокими бортиками, посыпать тёртым сыром, выложить сверху кусочки сливочного масла. Запекать в духовке при 200 ˚С в течение 10 минут.

• Приготовить соус. Помидоры ошпарить и снять с них кожицу. Лук очистить, нарезать на мелкие кубики. Сельдерей и морковь очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Мясо дважды пропустить через мясорубку.

• В сковороде разогреть 2 ст. ложки масла и пассеровать на нём овощи с чесноком около 5 минут.

• Добавить к овощам мясной фарш, влить бульон и на слабом огне варить соус в течение 40 минут. Готовый соус посолить, заправить перцем и орегано.

• Полить кнедлики мясным соусом и подавать к столу.

Карловарские кнедлики

На 4–5 порций
Время приготовления: 1 час

200 г пшеничного хлеба
1 яйцо
2–3 веточки петрушки
250 мл молока
100 г пшеничной муки
щепотка мускатного ореха
2 ст. л. оливкового масла
2 л воды
соль и перец по вкусу

Калорийность: 182 ккал

• Хлеб нарезать на мелкие кубики, выложить на противень, подсушить в духовке при 150 °С в течение 20 минут. Достать хлеб из духовки, полностью остудить.

• Отделить белок от желтка, белок взбить в крепкую пену. Петрушку мелко нарубить.

• В большой глубокой миске смешать сухари, петрушку, желток, муку и молоко, тщательно вымесить и оставить на 10 минут. Добавить соль, перец и взбитый белок, аккуратно перемешать тесто.

• Кусок фольги размером 25 × 45 см смазать оливковым маслом, в центр выложить приготовленное тесто, фольгу плотно завернуть, подогнув края внутрь.

• В широкой кастрюле вскипятить воду. Опустить рулет в кастрюлю, варить на среднем огне под закрытой крышкой 20–25 минут.

• Достать рулет из воды, немного остудить. Удалить фольгу, нарезать рулет на порционные куски.

Кнейдлах

Блюдо еврейской кухни, клёцки из мацы, которые подаются с мясным бульоном. Кнейдлах считается праздничным блюдом, едят его на еврейскую Пасху – Песах.

Куриный бульон с кнейдлах

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

70 г куриной кожи
1 стакан муки из мацы
2 яйца
2 ст. л. мелко нарезанной петрушки
2 л крепкого куриного бульона
5–6 зубчиков чеснока
1 пучок укропа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 61 ккал

• Куриную кожу мелко нарезать, вытопить в сковороде с толстым дном, шкварки достать шумовкой и сохранить.

• В большой миске смешать муку из мацы, яйца, шкварки и петрушку, посолить, поперчить по вкусу. По чайной ложке доливая воду, замесить тесто, по консистенции похожее на очень густую сметану, накрыть крышкой и убрать в холодильник на 30 минут.

• В кастрюлю влить воду, довести до кипения, затем убавить огонь до слабого. Мокрыми руками сформировать из теста шарики размером с крупную сливу, осторожно положить их в воду. Варить при слабом кипении в течение 15–20 минут.

• Достать кнейдлах шумовкой, переложить на тарелку и оставить на 20–30 минут, чтобы они затвердели.

• Бульон разогреть. Чеснок очистить, мелко нарезать. Укроп вымыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• В порционные тарелки положить по 2–3 кнейдлах, залить горячим бульоном, посыпать зеленью и чесноком.

Кнели

(от фр. *quenelle* – фрикаделька)

Клёцки из мясного или рыбного фарша. Кнели готовят из жидкого фарша, который ложкой выкладывают в кипящий бульон или воду и отваривают при несильном кипении.

В современной кулинарии термин «кнели» также может означать особую форму подачи продукта, при которой густую массу (паштет, сливочный сыр и т. п.) формируют с помощью двух ложек.

Картофельный суп с куриными кнелями

На 5–6 порций
Время приготовления: 1 час

1 крупная луковица
1 средняя морковь
1 ст. л. растительного масла
3 средние картофелины
1,5 л воды
1,5 ч. л. соли

Для кнелей
200 г куриного филе
0,5 ч. л. соли
щепотка молотого чёрного перца
50 г молока или сливок
50 г белого хлеба

Калорийность: 42 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, натереть на крупной тёрке.

• В небольшую сковороду влить 1 ст. ложку масла, обжарить на нём лук и морковь на среднем огне 2–3 минуты.

• Картофель очистить, нарезать на небольшие кубики, промыть в холодной воде от крахмала.

• В глубокой кастрюле довести воду до кипения, добавить соль, картофель и овощи со сковороды. Варить суп на среднем огне 10 минут.

• Приготовить кнели. Куриное филе пропустить через мясорубку. С хлеба срезать корки, мякиш замочить в молоке или сливках. Когда батон размокнет, растереть его в кашицу. Смешать хлеб с куриным фаршем, солью и перцем. Тщательно вымешать.

• В кипящий суп выкладывать по половине столовой ложки фарша. Варить суп с кнелями ещё 10 минут на среднем огне.

Рыбные кнели

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

50 г белого хлеба
50 мл молока
300 г филе нежирной рыбы
1 яичный белок
1 л воды
3 ст. л. сливочного масла
50 г твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

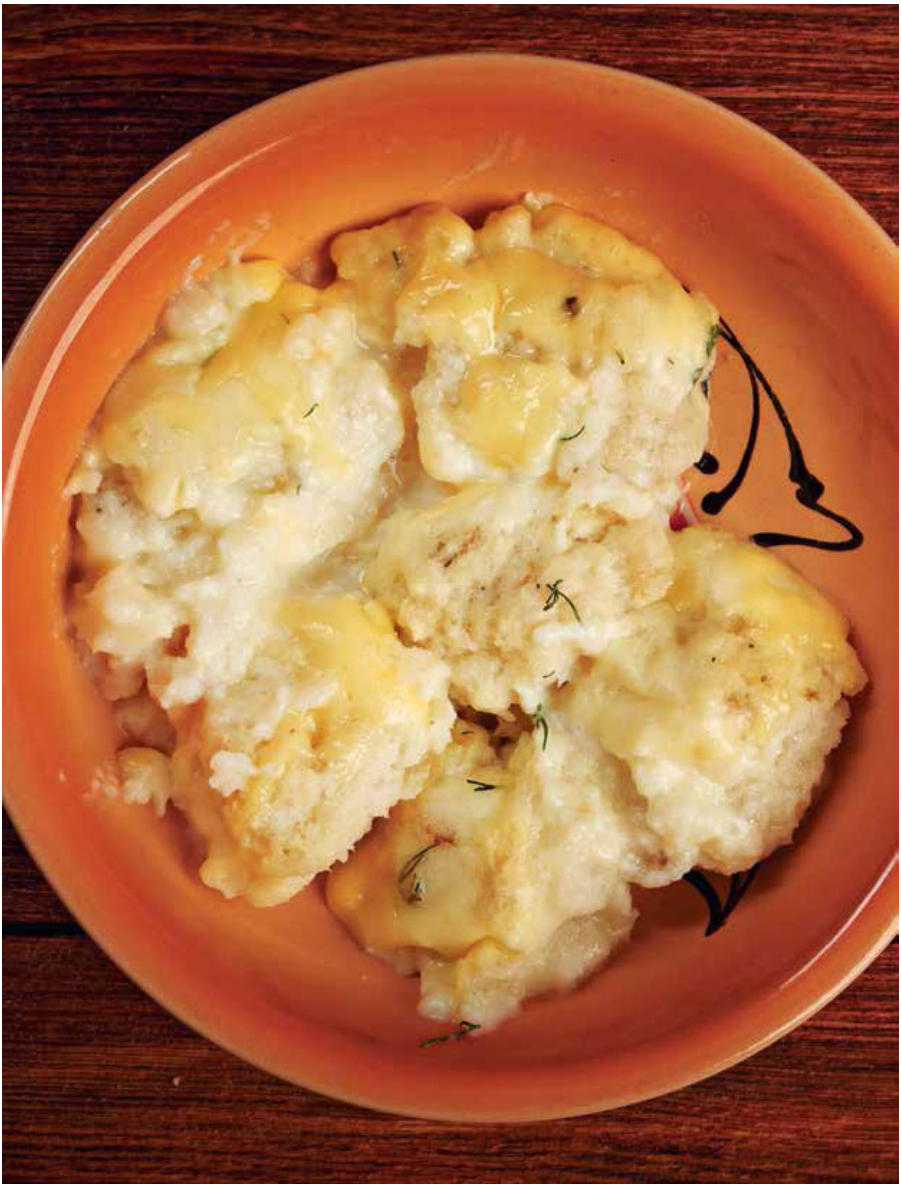
Калорийность: 74 ккал

• С хлеба срезать корки, мякиш замочить в молоке. Филе рыбы пропустить через мясорубку с мелкой решёткой. Добавить к рыбному фаршу размоченный хлеб и снова пропустить через мясорубку. Добавить белок, соль и перец. Фарш тщательно вымесить.

• В кастрюле вскипятить воду, добавить соль и 1 ст. ложку сливочного масла. Столовой ложкой опускать фарш в воду. Варить рыбные кнели 7–10 минут.

• Форму для запекания смазать оставшимся сливочным маслом. Выложить в форму кнели в один слой.

• Сыр натереть на мелкой тёрке, посыпать им кнели. Запекать в духовке при 180 °С в течение 10–15 минут, пока сыр не расплавится.



Кнёдель (канедерли)

Блюдо немецкой и итальянской кухни, распространённое в Южном Тироле, в Альпах. Сытные клёцки, которые готовятся на основе чёрствого хлеба, с добавлением бекона и других мясных продуктов.

На 8 порций
Время приготовления: 40 мин + замачивание

1 кг чёрствого белого хлеба
500 мл молока
100 г салями
100 г бекона
2 натуральные сырые свиные колбаски
несколько веточек петрушки
2 зубчика чеснока
150 г твёрдого сыра
2 яйца
щепотка тёртого мускатного ореха
2–3 ст. л. пшеничной муки
2 л говяжьего бульона
100 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 189 ккал

• Хлеб очистить от корок и нарезать кубиками. Замочить в тёплом молоке.

• Салями и бекон нарезать мелкими кубиками, из колбасок выжать фарш. Петрушку мелко нарубить, чеснок пропустить через пресс.

• Соединить мясные изделия, фарш, петрушку и чеснок с хлебом и молоком. Добавить 100 г тёртого сыра, яйца и мускатный орех. Посолить и поперчить по вкусу. Тщательно вымешать до однородности.

• Из приготовленной массы слепить крупные (диаметром около 7 см) шарики. Обвалять шарики в муке.

• Бульон в широкой кастрюле довести до кипения. Положить в него один шарик и варить около 5 минут, чтобы проверить, не разваливается ли он. Если развалился – добавить в массу немного муки и хорошо вымешать.

• Аккуратно выложить в бульон все шарики и варить на

слабом огне около 15 минут.

• Перед подачей полить блюдо растопленным сливочным маслом и посыпать оставшимся тёртым сыром.

Княженика (мамура)

Ягода растения семейства Розовые. Растёт княженика в северных широтах по всему миру. Традиционно ягоду употребляют в пищу северные народности. Внешне она похожа на большую малину, но вкус и аромат у неё более выражены. Цветёт и плодоносит княженика всё лето, но собирают ягоды только в августе. Богата княженика витаминами С и А, цинком, кобальтом и фтором. Употребление княженики способствует заживлению ран и стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы.

В кулинарии чаще всего используют сок княженики – как вкусовую добавку к соусам и коктейлям. В Канаде на основе княженики изготавливают ликёр и леденцы, на Дальнем Востоке из княженики делают домашние настойки – мамурки.

Как хранить

Свежую княженику после сбора нужно сразу пускать в переработку, так как она не переносит транспортировку. Чаще всего ягоду замораживают, иногда сушат или делают сок.

Кобб

Блюдо американской кухни. Рецепт был придуман случайно в 30-х годах XX века: к одному известному бармену неожиданно пришли гости, для того чтобы их угостить, он нарезал всё, что было съестного, но перемешивать салат было лень – он просто разложил все ингредиенты на широкой тарелке полосами и полил соусом из вина и растительного масла. Такая подача салата очень понравилась гостям, салат кобб стал сначала фирменным салатом данного заведения, а затем и одним из знаковых блюд современной американской кухни.

В традиционный рецепт салата входят бекон или грудинка, листовые салаты, сыр с голубой плесенью, авокадо, помидоры, сваренные вкрутую яйца. В США существует множество вариантов этого салата, однако неизменной остаётся раздельная выкладка ингредиентов на блюдо – полосами.

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

1 стебель сельдерея
100 г бекона
3 сваренных вкрутую яйца
120 г помидоров черри
100 г отварной индейки или курицы
60 г сыра с голубой плесенью
1 небольшое авокадо
2 ч. л. лимонного сока
пучок салата

Для заправки
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. лимонного сока
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
2 зубчика чеснока
щепотка перца

Калорийность: 139 ккал

• Стебель сельдерея нарезать ломтиками. Бекон нарезать и обжарить до золотистого цвета. Яйца очистить, нарезать

кружочками. Помидоры разрезать пополам.

• Индейку и сыр нарезать кубиками. Авокадо нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Салат промыть, просушить.

• На блюдо выложить листья салата. Сверху полосами разложить все ингредиенты салата.

• Приготовить заправку. В миске смешать соевый соус, лимонный сок и оливковое масло. Добавить сахар, соль и перец, перемешать до растворения соли и сахара. Добавить измельчённый чеснок.

• Приготовленной заправкой полить салат.

Коблер

1) Коктейль. Считается, что его название произошло от слова *cobbler*, которое в староанглийском языке означало «пивовар» или «владелец таверны». Сегодня коблер – это напиток из вина, ликёра или другого алкоголя, объём которого увеличивается за счёт добавления большого количества льда. Этот коктейль пьют медленно, через соломинку. Считается прохладительным напитком, часто подаётся как десерт во время летнего обеда. Подают коблеры в фужерах или высоких стаканах, расширяющихся кверху, с соломинкой и чайной ложкой, чтобы можно было съесть входящие в состав коктейля фрукты.

На 2 порции
Время приготовления:10 мин

6 крупных ягод винограда
1 маленькое киви
2–3 дольки зелёного яблока
100 г кубиков льда
20 мл вишнёвого сиропа
20 мл лимонного сока
20 мл вишнёвого ликера
40 мл коньяка
100 мл сухого столового красного вина

• Виноград промыть и разрезать ягоды пополам. Киви очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать. Яблоко очистить и мелко нарезать. Нарезанные фрукты перемешать.

• Лёд измельчить блендером в крошку, выложить в высокий стакан. Налить вишнёвый сироп, лимонный сок, вишнёвый ликёр, коньяк и вино.

• Выложить в стакан сверху смесь фруктов, дополнить соломинкой и коктейльной ложечкой и сразу подавать.

2) Стандартный европейский шейкер, состоящий из 3 основных частей: металлического стакана, конусной крышки с перфорацией, которая выполняет роль ситечка для процеживания напитка, и закрывающего её колпачка. Шейкер коблер начали использовать в конце XIX века, однако популярным он стал только в середине XX столетия.

Название этот тип шейкера получил от коктейля коблер – его в начале прошлого века готовили путём смешивания ягод и алкоголя в шейкере. Сегодня такой шейкер практически вышел из профессионального употребления, чаще им пользуются для приготовления коктейлей в домашних условиях.

Чаще всего шейкер коблер изготавливают из нержавеющей стали, но сегодня встречаются модели и со стеклянными ёмкостями, и со стаканами из акрила, на которые нанесена шкала объёма и рецепты некоторых коктейлей.

3) Традиционная выпечка английской и американской кухни, «пирог-перевёртыш», чьё название происходит от английского глагола *to cobble* – «мостить булыжником». Пирог чаще всего готовят из фруктов или ягод и сладкого теста, которое формируется в виде небольших булочек или круглых печений, поэтому поверхность готового пирога и напоминает о булыжной мостовой. Существуют несладкие версии коблера, например, с

куриной начинкой.

Едят коблер тёплым, и так как он не держит форму (начинка у него располагается снизу), то и подаётся он к столу в форме, в которой готовился. Если пирог сладкий, его часто дополняют ванильным мороженым.

Коблер с черникой

На 6–8 порций
Время приготовления: 40 мин + настаивание

500 г черники
100 г сахара
1 ч. л. лимонной цедры
1 ст. л. лимонного сока
щепотка молотой корицы
1 ст. л. картофельного крахмала

Для теста
3 ст. л. сахара
150 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
щепотка соли
4 ст. л. сливочного масла
1 яйцо
60 мл молока

Калорийность: 223 ккал

• Приготовить начинку. Ягоды смешать с сахаром, лимонной цедрой, соком лимона, корицей и крахмалом. Выложить начинку в глубокую форму для выпечки. Оставить на 30 минут.

• Приготовить тесто. Сахар смешать с мукой, разрыхлителем и солью. Добавить мелко нарубленное охлаждённое масло, растереть смесь руками до состояния грубой крошки.

• Яйцо слегка взбить, добавить молоко, перемешать, влить в тесто. Деревянной ложкой перемешать тесто до однородности.

• Столовой ложкой выложить тесто на начинку в виде отдельных комочков. Выпекать пирог в духовке при 180 °C в течение 30 минут.

• Достать пирог из духовки, немного остудить, подать на стол тёплым.

Коврига

Большой круглый печёный хлеб ручной формовки. Изначально делался только из ржаной муки, но сегодня его готовят и из пшеничной или их смеси, из кислого бездрожжевого теста. Считается древнейшим славянским хлебом.

Ковриги готовили в большом количестве и для длительного хранения. В культуре многих народов коврига до сих пор считается обрядовым хлебом. На основе рецепта хлеба-ковриги впоследствии был придуман рецепт коврижки.

Коврижка

Пирог из пряничного теста, рецепты которого есть практически во всех славянских и многих западноевропейских кухнях. Первое письменное упоминание о коврижке датируется IX веком. Основные ингредиенты коврижки – мука, мёд, изюм, орехи и сахар.

Коврижка с орехами

На 7–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

3 ст. л. мёда
1 стакан воды
100 мл растительного масла
100 г сахара
400 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
щепотка ванилина
0,5 ч. л. молотой корицы
100 г рубленых грецких орехов
100 г изюма
2 ст. л. сливочного масла
сахарная пудра

Калорийность: 379 ккал

• Смешать мёд, тёплую воду и растительное масло. В отдельной посуде смешать 350 г муки, сахар, разрыхлитель, ванилин и корицу. В другой посуде смешать орехи, изюм и 30 г муки.

• В глубокую миску высыпать мучную смесь, постепенно влить всю жидкость, перемешать. Добавить орехи и изюм, тщательно перемешать до однородности.

• Форму для запекания смазать сливочным маслом, присыпать мукой. Влить в форму тесто, разровнять. Выпекать при 180 ˚С в течение 50 минут.

• Достать коврижку из духовки, извлечь из формы, посыпать сахарной пудрой, полностью остудить на решётке.

Коврижка с инжиром

На 7–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа + пропитка

4 ст. л. сливочного масла
100 г сахара
100 г мёда
2 яйца
2 ст. л. цедры лимона
0,5 ч. л. молотого кардамона
щепотка молотой корицы
щепотка тёртого мускатного ореха
щепотка молотого имбиря
2 стакана пшеничной муки + 2 ст. л. для посыпки формы
1 ч. л. разрыхлителя
100 мл молока

Для начинки
2 ст. л. желатина
4 ст. л. воды
300 г инжира
100 г сахара

Калорийность: 324 ккал

• Приготовить тесто. Половину сливочного масла растопить, смешать с сахаром, мёдом, яйцами, цедрой и пряностями, тщательно перемешать.

• Муку просеять с разрыхлителем и порционно ввести в смесь, каждый раз тщательно перемешивая. Влить молоко, вымесить густое тесто.

• Форму для запекания с высокими бортами смазать оставшимся сливочным маслом, присыпать мукой.

• Тесто выложить в форму, разровнять. Выпекать коврижку в духовке при 180 °С в течение 40 минут. Выключить духовку, полностью остудить коврижку. Достать форму из духовки, извлечь коврижку, разрезать на два коржа.

• Приготовить начинку. Желатин залить водой, перемешать. Инжир промыть, 3–4 штуки мелко порубить. Остальные перемолоть в блендере, добавить сахар, разбухший желатин, перемешать. На слабом огне довести массу из инжира до

кипения. Снять с огня, остудить.

• Нижнюю часть коврижки выложить на сервировочное блюдо, сверху ровным слоем выложить две трети джема из инжира, сверху накрыть вторым коржом, немного прижать. Сверху выложить оставшийся джем и ровным слоем распределить мелко нарезанный инжир.

• Оставить коврижку для пропитки на 2–3 часа.

Дрезденская рождественская коврижка

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 40 мин

190 мл молока
2 ст. л. сухих дрожжей
3 ст. л. сахара
450 г пшеничной муки
щепотка соли
цедра 1 лимона
150 г очищенного рубленого миндаля
300 г сливочного масла
1 ч. л. молотого кардамона
4 ст. л. изюма без косточек
2 ст. л. растительного масла
3 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 299 ккал

• Молоко немного подогреть, развести в нём дрожжи и сахар. Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление, влить в него дрожжи, чуть посолить и замесить тесто. Оставить в тепле на 20–30 минут.

• Поднявшееся тесто обмять, вмешать в него лимонную цедру, миндаль, 150 г размягчённого сливочного масла, кардамон и промытый изюм.

• Скатать тесто в гладкий шар, накрыть полотенцем, дать постоять в тёплом месте ещё около 20 минут.

• Противень смазать растительным маслом. Тесто сформировать в коврижку, уложить на противень и оставить подходить ещё на 15 минут.

• Выпекать коврижку в духовке при 200 °С в течение 40 минут. Оставшееся сливочное масло растопить.

• Готовую коврижку достать из духовки, смазать половиной растопленного масла, посыпать половиной сахарной пудры, ещё раз смазать маслом и посыпать оставшейся пудрой.

• Перед подачей на стол коврижку полностью охладить.

Ковурма

Узбекский вариант густого мясного супа шурпа. В различных восточных кухнях существует подобный рецепт – кавказская чорпа, киргизское шорпо или сорпа, турецкая или сербская чорба. Отличие узбекского супа в том, что сначала готовится мясная зажарка, потом добавляются овощи и в последний момент вода.

На 5–6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

100 г курдючного сала
500 г баранины (мякоти)
3–4 красные луковицы
3–4 крупных помидора
3–4 сладких перца
2–3 средние моркови
4–5 крупных картофелин
1 ч. л. зиры
1 ч. л. кориандра
1 пучок зелени
1 л воды
соль и перец по вкусу

Калорийность: 189 ккал

• Сало нарезать мелко, мясо – на средние куски. Лук очистить, нарезать кольцами. Помидоры нарезать крупно. Сладкий перец очистить от семян и плодоножек, нарезать на крупные дольки. Морковь и картофель очистить, крупно нарезать.

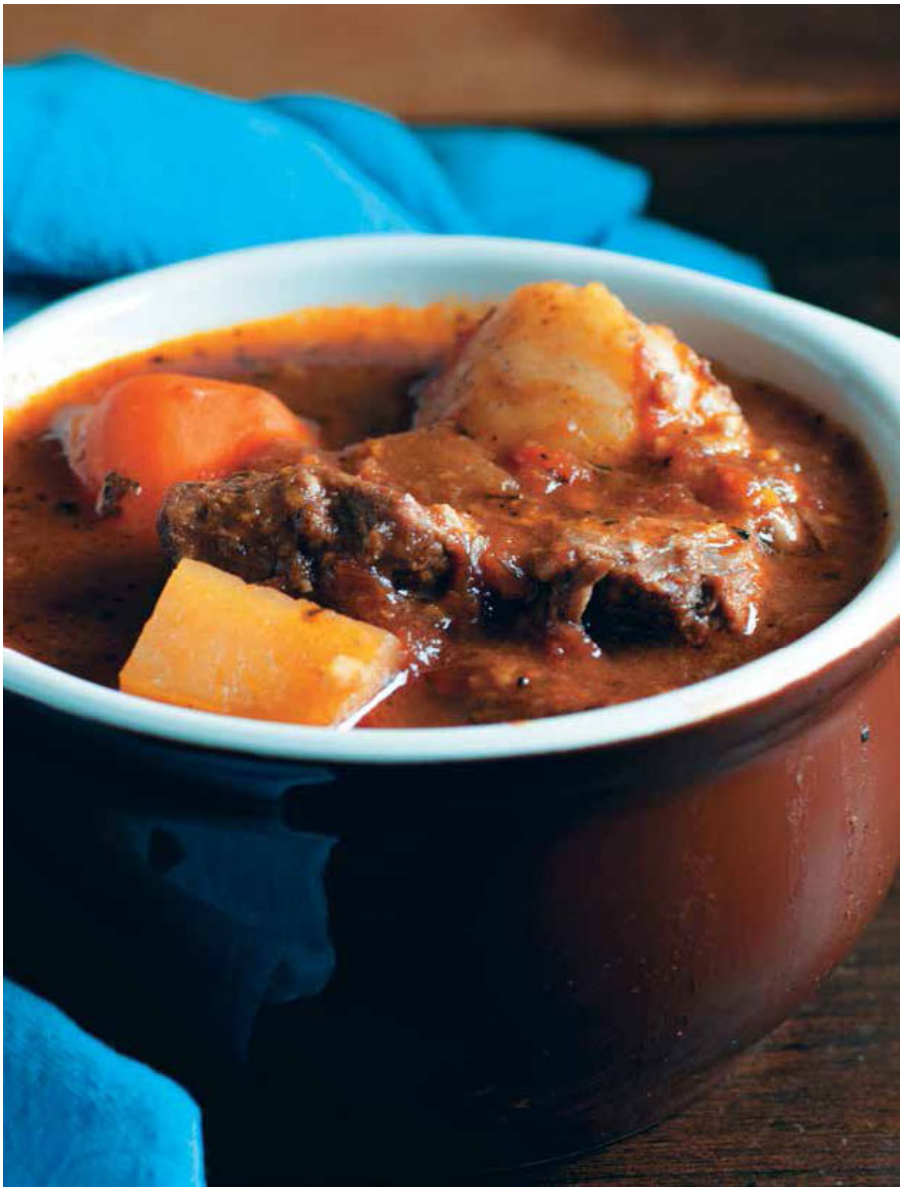
• В толстостенной глубокой кастрюле на среднем огне обжарить сало до золотистого цвета.

• Добавить мясо, обжаривать 10–12 минут, затем лук, обжаривать 5–6 минут. Выложить помидоры и перец, жарить 5–7 минут.

• Всыпать зиру и кориандр, перемешать. Выложить морковь и картофель, готовить ещё 5–7 минут.

• Влить воду, посолить, поперчить и довести до кипения. Варить до готовности картофеля около 20 минут. Накрыть кастрюлю крышкой, снять суп с огня. Дать немного настояться.

• Зелень мелко нарубить. Разлить суп по тарелкам, дополнить зеленью.



Коддл (дублин коддл)

Традиционное ирландское блюдо: сосиски и бекон, тушённые с картофелем и луком.

Английское слово *coddle* означает «медленно томить», что отражает процесс приготовления этого блюда. Впервые дублин коддл появился в XVIII веке, и считалось тогда это блюдо исключительно городским. Ингредиенты для него готовили заранее, затем складывали всё в горшок и оставляли в печи на несколько часов. Это позволяло вечно занятым горожанам побаловать себя тёплым ужином, вернувшись после трудового дня. Традиционно сытный коддл употребляли зимой.

Большими поклонниками дублин коддл были ирландские писатели Джонатан Свифт, Шон О'Кейси и Джеймс Джойс.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

250 г бекона
4 свиные колбаски в натуральной оболочке
1 ч. л. растительного масла
1 луковица
4 зубчика чеснока
0,5 ч. л. сушёного тимьяна
2 лавровых листа
2 моркови
6 картофелин
соль и перец по вкусу

Калорийность: 226 ккал

• Бекон нарезать тонкими ломтиками. Если колбаски длинные, разрезать их пополам или на три части. В посуду с толстым дном налить немного растительного масла, выложить кусочки бекона, вытопить жир на среднем огне.

• Лук очистить, мелко нарезать, добавить к бекону, обжаривать 4–5 минут до золотистого цвета. Затем добавить колбаски и жарить ещё 3–5 минут.

• Чеснок очистить, мелко нарубить. Выложить его к луку, перемешать, добавить тимьян и лавровый лист. Готовить 1 минуту.

• Морковь очистить, крупно нарезать, очищенный картофель нарезать ломтиками. Обжарить морковь вместе с беконом и

чесноком, добавить картофель. Залить водой, чтобы она полностью покрывала картофель. Посолить, поперчить. Довести до кипения на сильном огне.

• Снять с огня, поместить в духовку. Запекать при 190 °С в течение 45–50 минут под закрытой крышкой.

Козинаки

см. Гозинаки.

Козий сыр

Сыр, сырьём для производства которого служит козье молоко. В сравнительно нежирном козьем сыре содержатся такие полезные вещества как ниацин, рибофлавин, тиамин, витамины D и К. В составе сыра нет бета-каротина, который содержится в любом сыре, произведённом из коровьего молока, поэтому козий сыр получается белоснежным.

Регулярное употребление козьего сыра благотворно сказывается на здоровье, поскольку он богат кальцием и содержит пробиотики, улучшающие деятельность желудочно-кишечного тракта. Такой сыр особенно полезен людям, страдающим непереносимостью лактозы.

Приятный на вкус козий сыр нашёл широкое применение в кулинарии, его употребляют как самостоятельно, так и добавляют в салаты, пасту и другие блюда.

Салат с козьим сыром, свёклой и апельсином

На 2 порции
Время приготовления: 1 час 15 мин

1 небольшая свёкла
1 апельсин
1 пучок рукколы, корна или другого салата
60 г свежего козьего сыра
4 ст. л. измельчённых грецких орехов
0,5 луковицы
несколько целых ядер грецких орехов для украшения

Для заправки
1 зубчик чеснока
1 ч. л. винного уксуса
3 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 133 ккал

• Свёклу отварить, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Апельсин очистить от кожуры, вырезать дольки из плёнок. Зелень промыть, стряхнуть воду.

• Сыр разрезать на небольшие ломтики, обвалять каждый в измельчённых орехах. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами.

• Приготовить заправку. Чеснок очистить, раздавить. Смешать уксус и оливковое масло, добавить соль, перец и чеснок, перемешать.

• На блюдо выложить листья салата, сверху уложить дольки апельсина, кусочки свёклы и нарезанный лук. В центр блюда положить несколько кусочков козьего сыра.

• Заправить салат приготовленным соусом, украсить цельными ядрами орехов, подавать к столу.

Запечённый перец с козьим сыром и травами

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

2 красных сладких перца
2 ст. л. растительного масла
200 г мягкого козьего сыра
1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа
горсть измельчённых сухариков
2 веточки эстрагона
соль по вкусу

Калорийность: 199 ккал

• Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножку. Уложить в форму для запекания, смазанную маслом, поместить в разогретую до 220 °С духовку на 15–20 минут.

• Пока перец запекается, смешать козий сыр с зеленью и половиной сухариков, добавить соль по вкусу.

• Выложить смесь на остывшие половинки перцев, посыпать сухариками, украсить листочками эстрагона и подавать к столу.

Помидоры, запечённые с козьим сыром и беконом

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

4 помидора
4 ломтика бекона
60 г козьего сыра
3 ст. л. растительного масла
несколько листочков зелени для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Помидоры вымыть, обсушить, удалить сердцевину. Бекон разрезать на небольшие кусочки. Козий сыр размять, добавить бекон, посолить по вкусу.

• Наполнить помидоры начинкой, уложить на смазанный растительным маслом противень, сбрызнуть растительным маслом. Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 15–20 минут.

• Достать из духовки, уложить на блюдо, украсить зеленью, подавать к столу.

Козлятина

Довольно редкое и экзотическое для россиян мясо, отличающееся пониженным содержанием жира, поэтому козлятину часто рекомендуют как диетический продукт питания. Отличительной особенностью этого мяса является полное отсутствие в нём паразитов, которые могут обнаруживаться в мясе других видов.

Козлятина содержит необходимые для организма человека аминокислоты, витамины группы В, витамин Е, РР, Н (биотин). Это мясо идеально подойдёт для детей, его рекомендуют употреблять при атеросклерозе и заболеваниях сердца, для общего укрепления организма и повышения иммунитета. Козлятина также полезна людям, страдающим нарушением работы печени и желудочно-кишечного тракта.

Козлятина широко используется в кухнях Средней Азии, в греческой и арабской кулинарных традициях, где ценится за нежный вкус и сочность.

Как выбирать

Наибольшей пищевой ценностью обладает мясо 4–6-недельных козлят, оно мягкое и светлое. Чем старше животное, тем жёстче и темнее мясо. Часто козлятину путают с бараниной, однако отличить их можно по запаху (козлятина не пахнет) и цвету мяса и жира. Козье мясо более светлое.

Рёбра козлёнка, тушённые с картофелем

На 6 порций
Время приготовления: 2 часа

1 кг рёбрышек козлёнка
4 ст. л. растительного масла
1,5 кг картофеля
1 морковь
0,5 стручка острого красного перца
3 лавровых листа
зелень для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 200 ккал

• Рёбрышки вымыть, обсушить, разрезать на небольшие куски с парой косточек.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить рёбрышки до румяной корочки. Переложить в казан.

• Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Добавить всё к рёбрышкам, перемешать.

• Налить в казан воду так, чтобы она только покрывала картофель. Острый перец мелко нарезать. Добавить в казан лавровый лист, соль, острый и чёрный перец по вкусу. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 1,5–2 часа.

• Снять с огня, разложить по тарелкам, украсить зеленью, подавать к столу.

Козунак

Болгарский пасхальный кулич. Пекут его в форме плетёной корзины, а в тесто добавляют большое количество яиц, отчего мякоть козунака получается насыщенного жёлтого цвета. Согласно традиции, печь куличи можно в четверг либо в субботу перед Пасхой, но никак не в пятницу, которая считается днём траура и молитв.

На 10 порций.
Время приготовления: 1 час 20 мин + расстойка

300 мл молока + 1 ст. л. для смазывания
500 г сахара
60 г свежих дрожжей
2 кг пшеничной муки
1 ч. л. соли
10 яиц
6 яичных желтков + 1 для смазывания
щепотка ванилина
1 ст. л. рома
цедра 0,5 лимона
400 г сливочного масла
1 стакан изюма
1 ст. л. растительного масла

Калорийность: 332 ккал

• В 75 мл тёплого молока добавить 1 ст. ложку сахара и дрожжи, растворить. Оставить на 1 час в тёплом месте.

• В миску просеять муку 3 раза, добавить соль. В отдельную посуду разбить 4 яйца, влить оставшееся молоко, добавить 10 ст. ложек просеянной муки и 10 ст. ложек сахара. Добавить разведённые в молоке дрожжи. Оставить на 1,5–2 часа в тёплом месте.

• В другой миске взбить оставшиеся яйца с желтками и сахаром. Добавить сахарно-яичную смесь к опаре, всыпать две трети оставшейся муки. Хорошо перемешать до однородной консистенции. Накрыть тесто чистым полотенцем, оставить в тёплом месте на 2–3 часа. За это время объём теста должен увеличиться минимум вдвое.

• Оставшуюся муку высыпать на стол, выложить на неё тесто. Добавить ванилин, ром, цедру лимона и вымешивать около 10

минут, до тех пор, пока тесто не начнёт отставать от рук.

• Сливочное масло размягчить. Разделить на кусочки и постепенно вмешивать их в тесто, затем переложить тесто в смазанную маслом миску, накрыть и оставить на 6 часов (или на ночь).

• Подошедшее тесто выложить на стол, вмешать изюм. Разделить тесто на несколько частей, скрутить из них жгут или косу и уложить в форму для запекания, предварительно смазанную маслом. Желток смешать с 1 ст. ложкой молока и 1 ст. ложкой растительного масла, смазать поверхность кулича, посыпать сахаром. Поместить в разогретую до 170–180 ˚С духовку и выпекать 30–45 минут. Готовый кулич достать из духовки, дать ему остыть.

Козье молоко

Козье молоко считается одним из самых полезных молочных продуктов. В отличие от коровьего молока, козье не содержит веществ, провоцирующих аллергические реакции. Поэтому употреблять козье молоко можно даже тем, кто страдает непереносимостью коровьего. Это молоко содержит больше калия, кальция, магния, фосфора, натрия и железа, богато оно также и витаминами B_1, B_2, B_{12}, C и A, хотя витамины содержатся в меньшем количестве, чем в коровьем. Сиаловая кислота, входящая в состав козьего молока, помогает быстро восстанавливать защитные силы организма, поэтому часто его рекомендуют пить детям, страдающим рахитом.

Интересно, что козье молоко может сохраняться, не скисая, в течение 3 дней при комнатной температуре, а в холодильнике – более недели, поскольку обладает выраженными антибактериальными свойствами. Именно поэтому употреблять его лучше в свежем, а не кипячёном виде.

В отличие от коровьего, размер шариков жира в козьем молоке намного меньше, что позволяет ему усваиваться практически на 100 %, а жирам – не скапливаться в организме. Питательное и насыщенное полезными веществами, козье молоко является отличным заменителем грудного, и используется при искусственном вскармливании малышей.

Употреблять козье молоко можно всем без исключения, но особенно полезно оно людям, страдающим диатезом, заболеваниями желудка и зрения, а также деминерализацией костных тканей.

Коймак

Национальное блюдо татарской и башкирской кухонь. Небольшие оладьи, выпекаемые из дрожжевого или пресного теста. Готовят коймак на сковороде или в духовке. Подают со сметаной, вареньем или мёдом.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1 л тёплого молока
30 г сухих дрожжей
3 ст. л. сахара
4 яйца
1 кг пшеничной муки
2 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Молоко влить в ёмкость для замешивания теста. Всыпать дрожжи, сахар и соль, перемешать.

• Взбить яйца, влить в молочно-дрожжевую смесь, перемешать. Добавить просеянную муку, замесить тесто. Убрать его в тёплое место на 30–40 минут.

• Растительное масло подогреть на сковороде. Выложить в неё тесто в виде небольших оладий, выпекать с обеих сторон до румяной корочки.

• Подавать горячими, дополнив по желанию сметаной или мёдом.

Кокиль

Блюдо французской кухни, горячая закуска, которую подают в специальной посуде в виде раковины (*см. Кокильница*).

Классический кокиль представляет собой пюре или рагу, помещённое в раковину морского гребешка и запечённое в печи. Существует множество рецептов этого блюда. Кокиль готовят из устриц, раковых шеек, рыбы, кусочков мяса, птицы, мидий и пр.

Кокиль из судака

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

250 г филе судака
3 картофелины
1 луковица
2 ст. л. оливкового масла
250 мл сливок
60 г плавленого сыра
щепотка белого перца
1 ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 142 ккал

• Филе судака нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, очистить, отварить, нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, мелко нарезать.

• В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить лук до мягкости. Выложить кусочки рыбы, жарить на слабом огне 2 минуты.

• Сливки влить в небольшую кастрюлю, довести до кипения, добавить плавленый сыр, перемешать.

• Форму для кокиля смазать маслом, уложить ломтики картофеля, сверху выложить кусочки рыбы, добавить соль и перец, залить блюдо сливочно-сырным соусом, посыпать зеленью. Поместить в разогретую до 180 °С духовку, запекать до золотистой корочки.

Кокильница

Небольшое порционное блюдо, чаще всего металлическое, имеющее форму раковины морского гребешка и использующееся для приготовления кокиля.

Кок-о-вэн (петух в вине)

Одно из самых известных блюд французской кухни. Традиционно готовится из петуха, хотя в современных рецептах допускается использование курицы. Родиной блюда является Бургундия, и изначально для приготовления использовалось красное бургундское вино, поэтому рецепт кок-о-вэн по-бургундски принято считать классическим. Считается, что добавлять в блюдо можно только то вино, которое подаётся за столом. Нельзя использовать дешёвое вино низкого качества.

На 12 порций
Время приготовления: 1,5 часа

2 цыплёнка весом по 1 кг
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сливочного масла
150 г свежего сала
100 г шампиньонов
1–2 зубчика чеснока
8 небольших луковиц
1 ст. л. пшеничной муки
2 лавровых листа
1–2 веточки тимьяна
0,5 стакана коньяка или бренди
1 бутылка красного сухого вина
соль и перец по вкусу

Калорийность: 152 ккал

• Цыплят вымыть, обсушить. Каждую тушку разрезать на 4 части. В глубокой кастрюле с толстым дном разогреть растительное и сливочное масло, выложить цыплят, обжаривать 7–8 минут до золотистой корочки. Переложить в отдельную посуду.

• Сало мелко нарезать, выложить в посуду, где обжаривались цыплята, вытопить его. Грибы очистить, мелко нарезать, чеснок очистить, раздавить боковой частью ножа. Лук очистить. В растопленное сало выложить грибы, чеснок, 3 луковицы, слегка обжарить.

• Переложить куски цыплят в кастрюлю, равномерно всыпать муку. Добавить оставшиеся 5 луковиц, лавровый лист, тимьян. Залить коньяком, перемешать.

• Влить в кастрюлю вино, убавить огонь до слабого, тушить 1 час.

• Достать куски цыплят, соус уварить на половину объёма.

• Выложить цыплят на блюдо, полить соусом, подавать блюдо горячим.

Кокос

Растение из семейства Пальмовые. Название происходит от португальского слова *coco,* что означает «обезьяна». Такое название орех получил из-за имеющихся на его поверхности пятен, которые делают плод отдалённо похожим на морду обезьяны.

Плод кокосовой пальмы круглой формы, с твёрдой ворсистой скорлупой. Внутри находится сладковатая белая мякоть с характерным ароматом, которую употребляют в свежем и сушёном виде.

Распространён кокос в странах с тропическим климатом. Кокос богат клетчаткой, натуральными маслами и антиоксидантами. В нём содержатся витамины Е и С, магний, калий, кальций и фосфор, он оказывает выраженное противомикробное действие.

Регулярное употребление мякоти кокоса является профилактикой рака, способствует улучшению пищеварения и повышению иммунитета. Кокосовое молоко оказывает благотворное действие на кожу, освежая и тонизируя, устраняя кожные высыпания и аллергические реакции. Кокосовое масло богато насыщенными жирными кислотами, которые быстро впитываются в кожу, делая её мягкой и бархатистой. Оно широко используется в косметологии для улучшения состояния кожи и волос. Каприновая кислота, входящая в состав кокосового масла, стимулирует антимикробную деятельность, поэтому кокосовое

масло рекомендуют употреблять для восстановления кишечной микрофлоры, а также чтобы уменьшить нагрузку на желудочно-кишечный тракт, ведь оно быстро усваивается, не откладываясь в организме, и даёт много энергии.

Широкое применение получил кокос в кулинарии. Его свежую или консервированную мякоть добавляют в десерты, салаты, первые и вторые блюда. В тропических странах популярен хорошо утоляющий жажду напиток – кокосовое молоко, которое представляет собой полупрозрачный сок с лёгким кокосовым ароматом.

В России в продаже можно найти как свежие кокосы, так и консервированные кокосовое молоко и кокосовые сливки, а также сушёную кокосовую стружку.

Кокосовые пирамидки

На 6 шт.
Время приготовления: 40 мин

1 стакан кокосовой стружки
7–8 ст. л. сахара
2 яичных белка
1–2 ст. л. растительного масла

Калорийность: 469 ккал

• Кокосовую стружку всыпать в миску, добавить сахар, перемешать.

• Яичные белки взбить в плотную пену, выложить в миску с кокосом и сахаром, аккуратно перемешать.

• Противень смазать растительным маслом. Сформировать руками пирамидки из кокосового теста, выложить их на противень.

• Поместить в разогретую до 160 °С духовку. Выпекать до лёгкого золотистого оттенка 12–15 минут.

• Выложить готовые пирамидки на блюдо. Подавать горячими или холодными.

Кокосовое печенье

На 20 шт.
Время приготовления: 40 мин + охлаждение

200 г маргарина
80 г сахара
1 яйцо
280 г пшеничной муки
2 ч. л. ванильного сахара
2 ч. л. разрыхлителя
0,5 ч. л. молотого имбиря
100 г кокосовой стружки

Калорийность: 449 ккал

• Размягчённый маргарин взбить с сахаром. Добавить яйцо, ещё раз хорошо взбить.

• В отдельной миске смешать муку, ванильный сахар, разрыхлитель и имбирь. Добавить 50 г кокосовой стружки.

• Сухую смесь постепенно всыпать в яично-маргариновую массу, замесить тесто (оно получится липким). Накрыть тесто пищевой плёнкой, убрать в холодильник на 1 час.

• Рабочую поверхность посыпать мукой, выложить тесто, разделить его на 5 частей. Каждую часть раскатать в жгут толщиной 3 см. Разрезать жгуты на 20 равных частей, каждую сплющить в небольшую лепёшку, обвалять в кокосовой стружке и уложить на противень, застеленный бумагой для выпечки.

• Поместить печенье в разогретую до 175 °С духовку, выпекать 15–20 минут до румяной корочки.

Кокосовое масло

Масло, изготавливаемое из копры (ткани, образующейся в семенах) кокосовых орехов. В отличие от большинства растительных масел, которые представляют собой жидкую субстанцию, кокосовое масло густеет и становится белым при температуре ниже +25 °C. Чтобы оно вновь стало жидким, его следует растопить на водяной бане.

Кокосовое масло отличается уникальным составом, оно содержит лауриновую, гиалуроновую и другие полезные для организма человека кислоты, а также триглецериды. Эти вещества широко используются в современной косметологии, поскольку оказывают выраженное омолаживающее действие на кожу. Поэтому кокосовое масло входит в состав многих косметических средств. Это одно из лучших увлажняющих и питательных веществ, созданных самой природой.

В кулинарии кокосовое масло используют для выпечки, тушения, приготовления соусов, а также в качестве замены сливочному маслу.

Кокосовое молоко

Жидкость белого цвета, извлекаемая из кокосового ореха. Представляет собой взвесь мелкой кокосовой стружки в сладковатой жидкости. В кокосовом молоке содержится 27 % жиров, 4 % белка и 6 % углеводов, а также витамины С, B_1, B_2, B_3.

Кокосовое молоко получило широкое применение в национальной кухне народов Азии. Его добавляют в супы, десерты, мясные и рыбные блюда, готовят с ним рис.

Суп из тыквы с кокосовым молоком

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

800 г очищенной тыквы
1 небольшая луковица
2 зубчика чеснока
1 перчик чили
400 мл (1 банка) кокосового молока
400 мл воды или бульона
1 лайм
несколько листочков зелени петрушки
4 ст. л. сметаны
соль по вкусу

Калорийность: 56 ккал

• Тыкву разрезать на куски среднего размера. Уложить на смазанный маслом противень, поместить в разогретую до 220 °С духовку на 20 минут. Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Перец чили мелко нарезать.

• В кастрюле с толстым дном разогреть 1 ст. ложку растительного масла. Выложить лук, обжарить в течение 5 минут, добавить чеснок и чили, обжаривать ещё 1 минуту, помешивая. Влить кокосовое молоко и воду, перемешать, довести до кипения.

• Тыкву переложить в блендер, перемолоть, выложить в кастрюлю, перемешать. Можно ещё раз взбить блендером содержимое кастрюли, чтобы суп-пюре стал более однородным.

• Довести суп до кипения, добавить по вкусу сок лайма и соль. Подавать, украсив листочками зелени и дополнив сметаной.

Кокосовые сливки

Продукт, изготавливаемый искусственно из мякоти кокоса путём её измельчения и отжимания. Для производства кокосовых сливок берут только мякоть спелых кокосов, а конечный продукт получается густым и достаточно калорийным.

Кокосовые сливки отличаются насыщенным вкусом, за счёт чего получили широкое применение в кулинарии. На их основе готовят соусы и супы, а также десерты и сладости.

Кокот

(от фр. *cocotte* – курочка)

Блюдо французской кухни, закуска, подаваемая в маленьких огнеупорных формах для запекания. По одной версии название закрепилось за блюдом потому, что в его составе обязательно присутствуют яйца, по другой – на мысль о курочке, а, вернее, о куриных яйцах наводит форма, в которой его готовят и подают. Яйца кокот – известное блюдо, процесс приготовления которого знаком каждому настоящему профессиональному повару. В многочисленные рецепты кокота кроме яиц входят ветчина, овощи, грибы, морепродукты и пр.

На 2 порции
Время приготовления: 35 мин

4 помидора черри
1 сладкий жёлтый перец
2 яйца
1 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 121 ккал

• Помидоры вымыть, разрезать пополам. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, нарезать тонкими полосками.

• Две формы для яиц смазать сливочным маслом. На дно уложить по 2 половинки помидора и несколько полосок сладкого перца. Сверху разбить яйцо так, чтобы не повредить желток. Посолить по вкусу.

• Поместить яйца в духовку, разогретую до 180 °С, запекать 15–20 минут до тех пор, пока белок полностью не свернётся, а желток останется чуть жидковатым. Готовить яйца кокот можно и на водяной бане, установив их на специальную подставку.

Кокотница

Маленькая форма из керамики или металла для приготовления кокота и других горячих закусок. Традиционная кокотница похожа на миниатюрную кастрюльку, а популярная современная её разновидность дополнительно снабжена длинной ручкой, чтобы удобнее было подавать закуску.

Кокурки

Традиционная русская выпечка в виде небольших булочек или крендельков, нечто среднее между булочкой и пирожком. Особенно популярна такая выпечка была среди тех, кто жил на берегах Волги.

Кокурки пекли круглый год, их удобно было брать с собой в дорогу или на работу в поле. Булочки и стакан молока составляли сытный обед. Преимуществом кокурок было в том, что они не черствели несколько дней. В некоторых районах внутрь булочек помещали варёное яйцо. Часто для кокурок использовали ржаную муку.

На 6 шт.
Время приготовления: 1 час

200 г сметаны
2 стакана пшеничной или смеси пшеничной и ржаной муки
1 ч. л. соли
6 яиц

Калорийность: 271 ккал

• Сметану выложить в миску, добавить муку и соль, замесить крутое тесто. Яйца отварить, очистить от скорлупы.

• Тесто разделить на 6 частей, раскатать каждую в лепёшку. В центр лепёшки положить отваренное яйцо, завернуть его в тесто, защипнув края, чтобы получилась круглая или продолговатая булочка.

• Выложить кокурки на смазанный маслом противень, поместить в разогретую до 180 °С духовку и выпекать 30–40 минут.

Кола

Вечнозелёное растение семейства Мальвовые. Родиной растения является западная Африка, этот регион до сих пор главный поставщик колы. Растёт кола также в Индии, Цейлоне, на Сейшельских и Антильских островах, в Австралии и Занзибаре. В высоту может достигать 20 метров. Плоды растения – орехи, которые собраны в кожистые листовки по 4–5 штук. Длина орешков около 5 см. Плодоносить кола начинает в десятилетнем возрасте и отличается высокой урожайностью. В год с одного дерева можно собрать до 40 кг орехов.

Плоды колы стали известны в Америке во времена активной работорговли. От жителей чёрного континента американцы узнали о вкусных плодах и привезли их в Новый Свет. Позже, уже благодаря американцам, кола стала популярной и в Европе.

Европейцы стали культивировать это растение на территориях своих колоний. В XVIII–XIX веках плоды колы использовались в лечебных целях: считалось, что они стимулируют работу сердца и придают тонус мышцам. Тонизирующие свойства орехов колы объясняются тем, что в них содержится кофеин. Также в составе орехов присутствуют крахмал, протеин, дубильные вещества, целлюлоза и эфирные масла.

Орехи колы являются природным энергетическим стимулятором, а кроме того способны притуплять чувство голода. Исследования показывают, что действие колы на организм сродни действию алкоголя, поэтому растение пользуется особенной популярностью в странах, где алкоголь запрещён по религиозным

соображениям.

Орехи колы используются в национальных кухнях тропических стран, в основном для приготовления десертов. Также на их основе создан ряд тонизирующих напитков, ставших популярными во всём мире – они получили общее наименование «кола».

Колбаса

Популярный мясной продукт, для изготовления которого используются рубленое мясо и приправы. Мясо или фарш помещают в специальную оболочку, а затем подвергают той или иной кулинарной обработке.

В национальных кухнях многих народов есть свои рецепты колбас и блюд с ними. Впервые упоминание о любимом многими продукте можно встретить в «Одиссее» Гомера. Там слуги запекали над огнём желудки, наполненные кровью и жиром. Появление колбасы во многом решило проблему заготовления мяса впрок. Бедные слои населения готовили колбасу из мясных обрезков и остатков, в то время как состоятельные люди могли позволить себе лакомство из чистого мяса.

На Руси колбасу начали делать уже в XII веке, но до петровских времён не существовало общих рецептов её приготовления, поэтому каждый клал в колбасу то, что считал нужным. Пётр I подошёл к этому вопросу основательно, выписав из Германии несколько колбасников, которые готовили колбасу для царского стола и обучали этому искусству русских кулинаров.

Знакомые нам сегодня «классические» рецепты появились во времена Советского Союза. Тогда качество мясных изделий строго контролировалось, поэтому в колбасе действительно содержалось мясо. Вкус той колбасы многие вспоминают с ностальгией, поскольку в наши дни приобрести по-настоящему качественный продукт удаётся не всегда.

Производимые сегодня колбасы делятся на 6 групп:

Варёные колбасы. Для них используется просоленный фарш. Колбаса отваривается при температуре 80 °С.

Варёно-копчёные колбасы. Их сначала варят, а затем коптят.

Полукопчёные колбасы. Их сначала жарят, потом отваривают и коптят.

Сырокопчёные колбасы. Готовятся путём холодного копчения при температуре 20–25 °С.

Сыровяленые колбасы. Для их изготовления используется фарш из маринованного мяса. Колбасы коптятся в холодном дыме от 3 до 4 суток.

Ливерная колбаса. Изготавливается из субпродуктов (печень, почки, лёгкие) и ряда добавок.

Колбаса домашняя

На 6–7 порций
Время приготовления: 1 час

1 кг свинины
50 г шпика
4 зубчика чеснока
1 ст. л. тмина
25 см свиной кишки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 385 ккал

• Свинину вымыть, обсушить, нарезать мелкими кубиками. Шпик мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить.

• Смешать мясо со шпиком, добавить чеснок, тмин, посолить и поперчить по вкусу.

• Свиную кишку хорошо промыть, наполнить фаршем. Концы колбасы перевязать кулинарной нитью.

• В кастрюлю налить воду, довести до кипения, опустить в неё колбасу и варить 40 минут в кипящей воде.

• Проверить колбасу на готовность: достать из воды, проколоть зубочисткой кишку – если вытекает прозрачный сок, колбаса готова.

• Остудить и подавать к столу.

Немецкий колбасный суп

На 6 порций
Время приготовления: 50 мин

2 картофелины
1 луковица
3–4 стебля сельдерея
1 л мясного бульона
400 г консервированных помидоров без кожицы
щепотка молотого тмина
6 молочных сосисок
200 г копчёной колбасы
250 г белокочанной капусты
200 г консервированной красной фасоли в собственном соку
соль и перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Картофель очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать, стебли сельдерея вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками.

• Бульон влить в кастрюлю, выложить нарезанные овощи, добавить консервированные помидоры и тмин. Довести суп до кипения, затем уменьшить огонь до среднего, варить 15–20 минут.

• Нарезать сосиски кружочками, колбасу кубиками. Капусту мелко порубить.

• В суп выложить консервированную фасоль, сосиски, колбасу и капусту, добавить соль и перец по вкусу. Варить ещё 15–20 минут до готовности. Разлить по тарелкам, подавать суп к столу горячим.

Колбаска

Мясное изделие, оформленное в виде колбасы, но маленького размера.

Паста с деревенскими колбасками

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

400 г пасты
250 г деревенских колбасок
1 луковица
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. томатной пасты
соль и перец по вкусу

Калорийность: 318 ккал

• Пасту отварить в подсоленной воде до полуготовности. Откинуть в дуршлаг.

• Колбаски нарезать кружочками. Лук очистить, мелко нарезать.

• В сковороде разогреть оливковое масло, выложить лук, обжарить до золотистого цвета. Добавить колбаски, обжарить до мягкости. Выложить в сковороду томатную пасту, перемешать.

• Готовую пасту выложить в сковороду к колбаскам, перемешать, добавить соль и перец по вкусу, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 5–10 минут. Выложить на блюдо, украсить зеленью, подавать к столу.

Колдунай

Блюдо литовской кухни, небольшие пельмени из тонкого теста. В качестве начинки чаще всего используют говядину с салом. Реже можно встретить колдунай с грибами, гречкой и пр. В отличие от русских пельменей, литовские сначала обжаривают, а затем отваривают. Обычно колдунай используют как дополнение для овощных супов, реже употребляют в качестве самостоятельного второго блюда.

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

1 стакан пшеничной муки
1 яйцо
2 яичных желтка

Для начинки
300 г жирной говядины
150 г свиного сала
1 луковица
2 яйца
соль и перец по вкусу

Калорийность: 312 ккал

• Муку просеять в миску, разбить туда яйцо, добавить желтки и щепотку соли, замесить крутое тесто.

• Приготовить начинку: говядину с салом дважды пропустить через мясорубку. Лук очистить, перемолоть в мясорубке, добавить к мясу. Фарш посолить, поперчить, добавить яйца, хорошо перемешать.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 1 мм. Разрезать на квадратики размером 2–3 см (можно вырезать форму с помощью небольшой рюмки). Положить на каждый квадратик теста начинку, защипнуть края.

• В сковороде разогреть масло или жир, обжаривать колдунай несколько минут, затем опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности.

Колдуны

В польской и литовской кухнях «колдунами» называют разновидность пельменей с тонким тестом, а в белорусской кухне – зразы из тёртого картофеля с мясной начинкой.

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

1 кг картофеля
1 луковица
0,75 стакана пшеничной муки
200 г мясного фарша
1 ст. л. мелко нарезанного укропа
1 ст. л. мелко нарезанной петрушки
0,25 стакана растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 156 ккал

• Картофель очистить, натереть на крупной тёрке, отжать. Лук очистить, мелко нарезать.

• Тёртый картофель переложить в глубокую миску, добавить муку, посолить, замесить крутое тесто. Из теста сформировать шарики размером со сливу, сплющить каждый, чтобы получился кружок.

• Мясной фарш выложить в миску, добавить лук и зелень, посолить, поперчить, перемешать.

• В середину кружка из картофельного теста положить немного фарша, скатать в шар. Повторить со всеми оставшимися ингредиентами.

• Довести воду до кипения, посолить, варить колдуны 3–4 минуты. Затем достать шумовкой и переложить на блюдо.

• В сковороде разогреть половину растительного масла, обжарить колдуны до золотистой корочки, затем уложить их в форму для запекания, полить оставшимся маслом.

• Поместить в разогретую до 170 °С духовку на 7–10 минут. Подавать горячими.

Коливо

Поминальное блюдо в православной традиции. Представляет собой кашу, сваренную из целых зёрен ячменя, пшеницы, риса или других круп. Сверху коливо поливают мёдом, посыпают сахаром и орехами.

Это первое блюдо, которое по русской традиции следует подавать после похорон. Обычай угощать блюдом из круп и фруктов существовал ещё в Древней Греции, хотя историки уверены, что появился он задолго до этого. На Руси эта традиция возникла вместе с появлением христианства. Коливо принято подносить гостям и в первую пятницу Великого Поста в память о великомученике Фёдоре Тироне, замученном язычниками за христианскую веру. В отличие от другого известного поминального блюда – кутьи, коливо получается более рассыпчатым, поэтому его прозвали «рассыпчатой кутьёй».

На 6 порций
Время приготовления: 2 часа + замачивание

1 стакан пшеницы для кутьи или проращивания
0,5 стакана изюма
100 г очищенных грецких орехов или миндаля
0,5 стакана измельчённых белых сухарей
2 ст. л. сахарной пудры
щепотка ванильного сахара
1–2 ст. л. мака
сухофрукты для украшения

Калорийность: 259 ккал

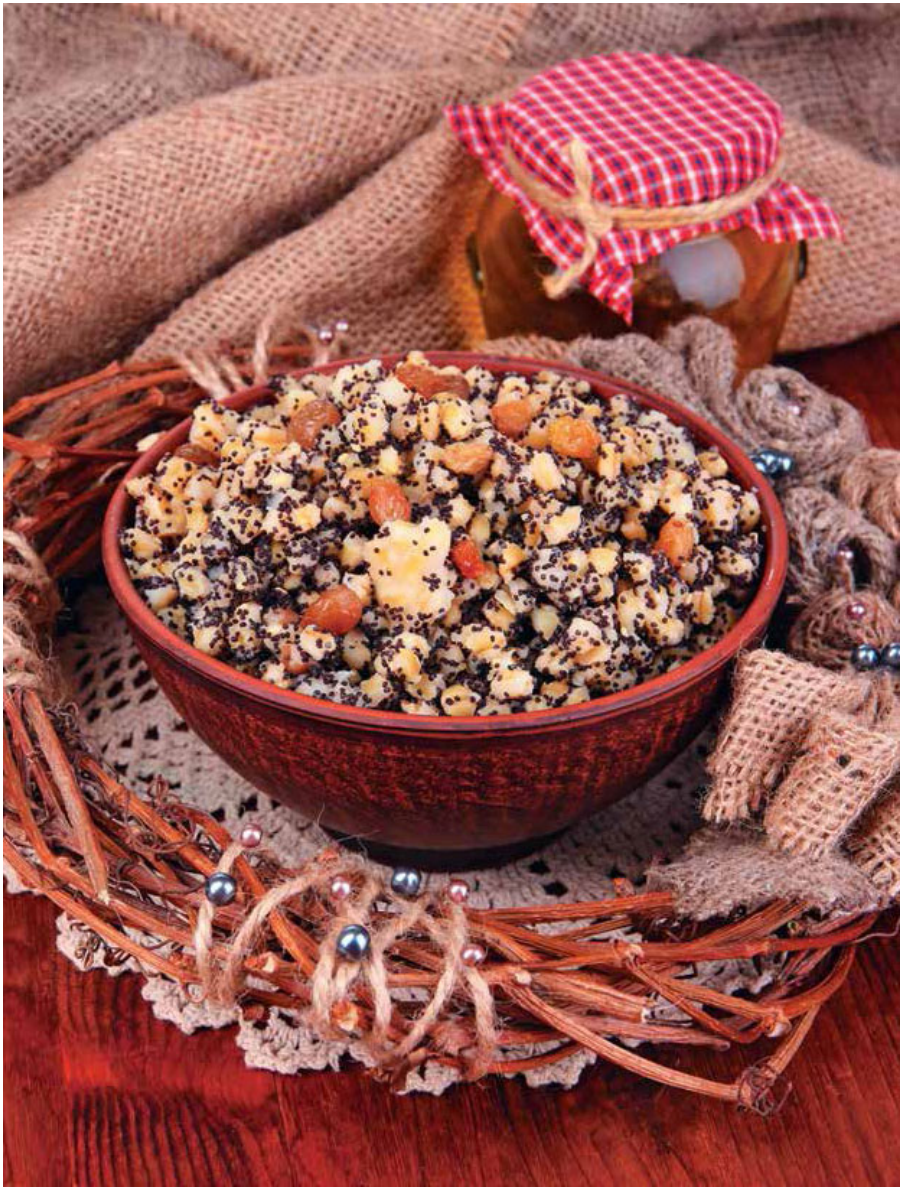
• Пшеницу промыть, замочить на ночь в холодной воде. Утром залить пшеницу чистой водой, поставить на плиту, варить на слабом огне около часа, пока зёрна не станут мягкими. Важно, чтобы они не разварились, а сохранили форму. При необходимости в процессе варки подливать воду. Готовую пшеницу откинуть в сито.

• Изюм промыть, обдать кипятком. Орехи измельчить, сухари пропустить через мясорубку.

• Сухари и орехи добавить в пшеницу, перемешать, всыпать сахарную пудру и ванильный сахар. Часть орехов оставить для украшения.

• Пшеницу выложить слоем на блюдо. Посыпать орехами.

Украсить маком и сухофруктами. Подавать к столу. Есть коливо желательно в тот же день, чтобы пшеница не засохла.



Колканнон

Блюдо ирландской кухни, картофельное пюре с капустой и маслом. Его обязательно подают на стол 17 марта, в день Святого Патрика – покровителя Ирландии.

Традиционно для колканнона использовалась белокочанная капуста, но в наши дни чаще выбирают листовую (кале) или савойскую капусту, чтобы пюре приобрело интересный зеленоватый цвет.

Обычно колканнон подают в качестве гарнира к сосискам, жареной грудинке и варёной ветчине.

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

500 г картофеля
500 г савойской капусты
1 пучок зелёного лука
200 мл сливок
3 ломтика бекона
1 ст. л. растительного масла
100 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 108 ккал

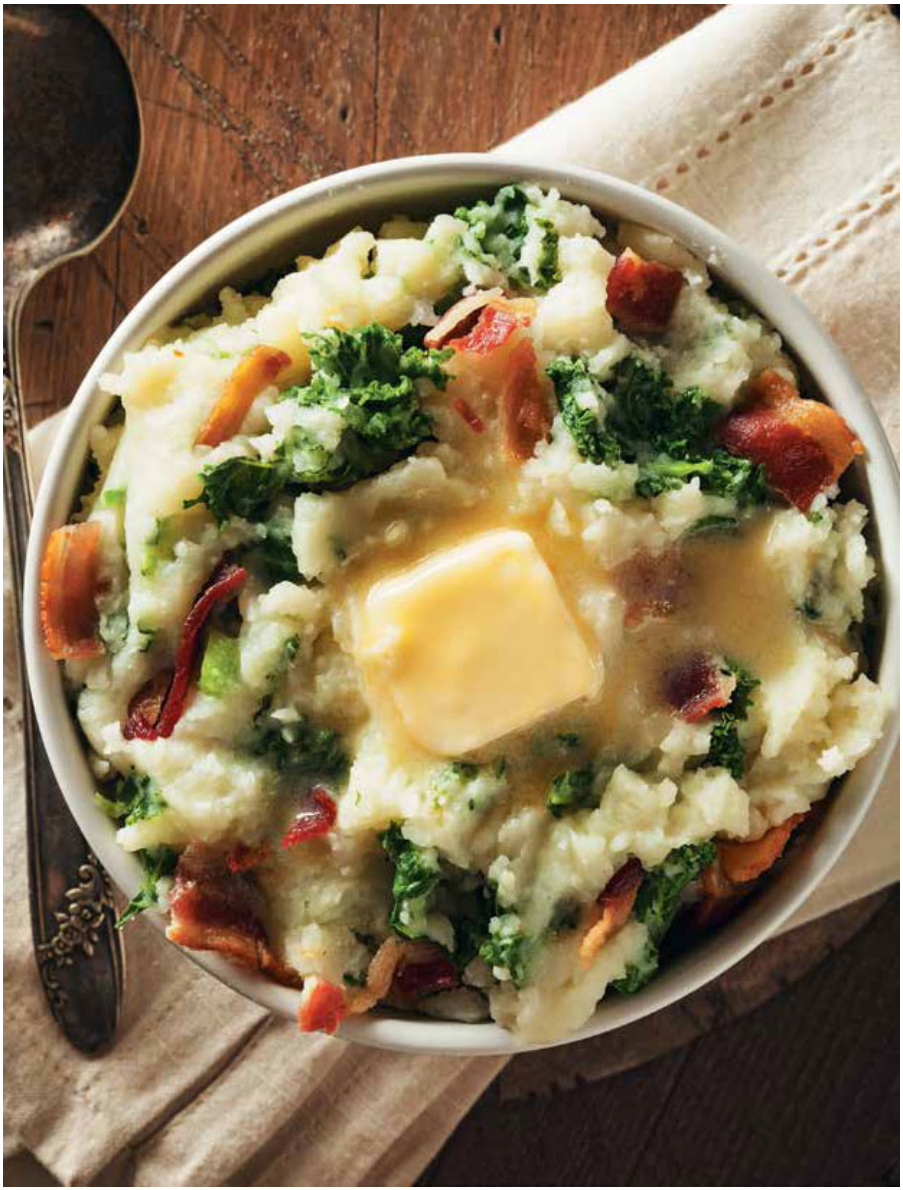
• Картофель вымыть, отварить в мундире в подсоленной воде в течение 20 минут. Слить воду, остудить. Очистить, раздавить в пюре.

• Капусту вымыть, листья стряхнуть, нарезать широкими полосками. Отваривать в кипящей воде в течение 8 минут, откинуть в дуршлаг.

• Лук вымыть, мелко нарезать. Сливки влить в кастрюлю, добавить лук, варить на слабом огне 5 минут. Посолить, поперчить по вкусу.

• Бекон нарезать тонкими пластинками, обжарить на сковороде в растительном масле.

• Лук со сливками добавить в пюре, затем положить капусту и бекон, перемешать колканнон. Выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом, подавать к столу.



Колоказия

см. Таро.

Кололак

Блюдо армянской кухни, колбаски из рубленого мяса. Существует две разновидности этих колбасок: простые готовят из обычного фарша, а для вторых используют хорошо измельчённый фарш, напоминающий по консистенции суфле. Для простых кололаков используют баранину или смесь свинины с говядиной, вторые готовят исключительно из парной говядины.

Кололак из баранины

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

300 г жирной баранины
2 луковицы
2 яичных желтка
2 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. топлёного масла
3 помидора
1 стакан мелко нарезанной петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Мясо вымыть, обсушить, нарезать на куски, пропустить через мясорубку. Одну луковицу очистить, мелко нарезать. Добавить в фарш желтки и лук, перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

• Сформировать из фарша небольшие шарики размером с грецкий орех. Раскатать каждый шарик в ладонях, придав ему форму сигары. Обвалять в муке.

• В сковороде или специальной форме разогреть масло, выложить кололаки в один слой, обжарить со всех сторон 3–4 минуты.

• Очистить вторую луковицу, нарезать тонкими полукольцами. Помидоры вымыть, разрезать на 8 частей. Выложить помидоры и лук на кололаки.

• Поместить блюдо в разогретую до 180 ˚С духовку на 15–20 минут.

• Достать из духовки, посыпать петрушкой, подавать к столу.

Кольеретка

Дополнительная этикетка, которая наклеивается на «плечики» бутылки и содержит уточнения или пояснения относительно качества напитка (вина, водки, коньяка, ликёра и т. д.), например, на кольеретке изображают звёздочки, означающие количество лет выдержки коньяка.

Некоторые безалкогольные или слабоалкогольные напитки (лимонады, пиво и т. п.) выпускаются в бутылках, где нет основной этикетки, а есть лишь кольеретка, содержащая информацию о данном напитке.

Кольраби

Растение семейства Капустные, разновидность капусты огородной. Название «кольраби» происходит от двух немецких слов: *kohl* – капуста и *rübe* – репа. Своей формой корнеплод действительно напоминает репу, но отличается выраженным капустным вкусом.

История употребления кольраби в пищу восходит ко временам Древнего Рима. Уже тогда это растение возделывали в странах Средиземноморья, первые же письменные упоминания об этом овоще относятся к 1554 году. Кольраби оказалась довольно неприхотливым овощем, поэтому сегодня её с успехом выращивают и в северных районах, большой популярностью капуста кольраби пользуется в странах Азии.

Мякоть овоща богата фруктозой и глюкозой, содержит соли калия и соединения серы, а также витамины B_1, B_2 и PP, аскорбиновую кислоту. Кольраби является ценным источником витамина С, в ней его больше, чем в цитрусовых. Мякоть капусты сочная, со сладковатым вкусом, напоминает кочерыжку белокочанной капусты, но без присущей ей горьковатой ноты вкуса.

Регулярное употребление кольраби благотворно сказывается на состоянии печени, желчного пузыря и всего желудочно-кишечного тракта в целом. Содержащиеся в кольраби полезные вещества нормализуют метаболизм и оказывают выраженное мочегонное действие, поэтому кольраби часто включают в рацион гипертоников. Исследования показывают, что употребление кольраби служит отличной профилактикой рака толстого кишечника, а также позволяет снизить риск инфекционных заболеваний.

Кольраби – незаменимый продукт для тех, кто придерживается диеты и мечтает похудеть, поскольку содержит минимум калорий, но при этом прекрасно утоляет голод.

В кулинарии используют как стеблеплод, так и стебли кольраби. Из неё готовят салаты, тушат, жарят, запекают, фаршируют и маринуют. Подают кольраби как самостоятельное блюдо, а также в качестве гарнира.

Как выбирать

Выбирайте спелые, но не перезревшие кольраби. Их размер обычно не превышает 10 см в диаметре. Более крупные стеблеплоды могут быть жёсткими и сухими. Листья у спелой кольраби тёмно-зелёного цвета.

Как хранить

Хранить кольраби следует в холодильнике. Перед этим нужно удалить листья растения, в этом случае овощ сохранится в течение месяца. Лучше завернуть плод в бумагу или влажное полотенце, а затем поместить в полиэтиленовый пакет. Кольраби также можно заморозить, предварительно натерев на тёрке. В таком виде капуста сохранится в течение полугода.

Подготовка

Перед использованием кольраби нужно очистить от листьев и кожицы, а затем промыть холодной водой.

Салат из кольраби с яблоком и грецкими орехами

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

300 г кольраби
1 яблоко
горсть очищенных грецких орехов
пучок листовой зелени
2–3 ст. л. лимонного сока
3–4 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

Калорийность: 78 ккал

• Кольраби очистить, нарезать соломкой. Яблоко вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Грецкие орехи слегка измельчить. Листья зелени вымыть, стряхнуть.

• Листовую зелень уложить на тарелку, сверху выложить нарезанные яблоко и кольраби, посыпать орехами.

• Заправить салат оливковым маслом и лимонным соком, посолить по вкусу.

Суп из кольраби с пекинской капустой

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

1 луковица
150 г кольраби
0,5 кочана пекинской капусты
1 крупная морковь
1 ст. л. оливкового масла
2 л воды или бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 24 ккал

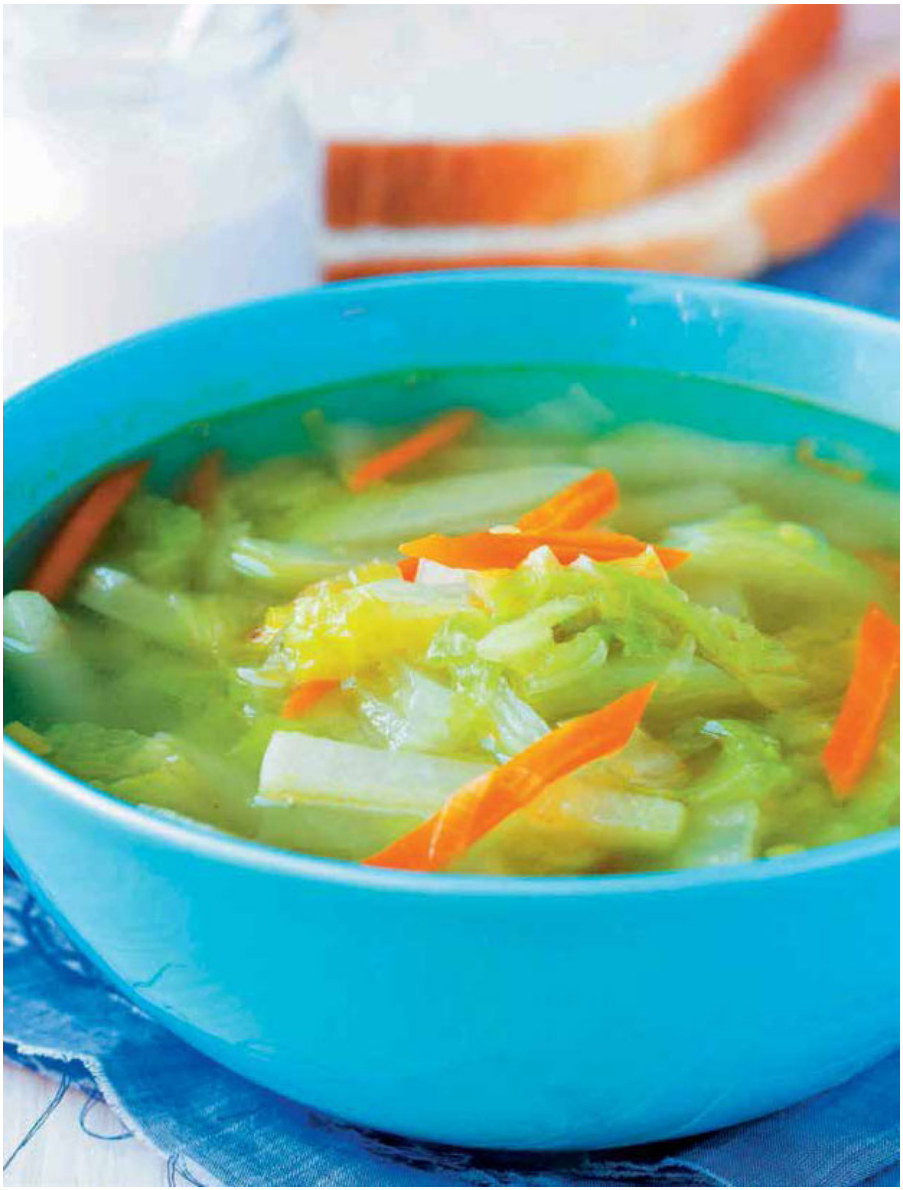
• Лук очистить, мелко нарубить, кольраби очистить, нарезать соломкой. Пекинскую капусту вымыть, стряхнуть воду, нашинковать. Морковь очистить, нарезать соломкой.

• В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло, обжарить лук до прозрачности.

• Добавить кольраби, пекинскую капусту и морковь. Залить водой или бульоном, накрыть крышкой, довести до кипения.

• Затем уменьшить огонь до среднего, посолить, поперчить, варить ещё 15 минут.

• Снять с огня, подавать со сметаной.



Запеканка из кольраби и картофеля

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

5 средних картофелин
500 г кольраби
1 зубчик чеснока
150 мл молока
1 яйцо
150 г твёрдого сыра
150 г брынзы
зелень для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 138 ккал

• Картофель очистить, положить в кастрюлю. Кольраби обработать (см. Подготовка), крупно нарезать, положить к картофелю, залить кипящей водой, варить на среднем огне до полуготовности (около 12 минут).

• Слить воду, остудить овощи, нарезать тонкими пластинками. Чеснок очистить, раздавить.

• Молоко влить в миску, добавить яйцо и чеснок, посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

• Сыр натереть на крупной тёрке. Брынзу нарезать кубиками.

• Форму для запекания смазать маслом. На дно уложить картофель, кольраби и брынзу. Залить молочно-яичной смесью, посыпать тёртым сыром.

• Поместить блюдо в разогретую до 180 ˚С духовку на 40 минут.

• Затем увеличить температуру до 200 ˚С и запекать ещё 10 минут до образования румяной корочки.

• Достать из духовки, немного остудить. Подавать к столу, украсив зеленью.

Кольцо сервировочное (каттер)

Специальное приспособление в форме кольца с широкими краями для аккуратной компоновки салата, закуски, десерта и пр. на блюде. Его также используют, чтобы вырезать чёткую форму из теста или сформировать тесто при выпечке.

Сервировочные кольца изготавливают из металла, они бывают разных диаметров, кроме того могут быть квадратными, треугольными, в форме многоугольника. Профессиональные повара обязательно имеют в своём арсенале несколько разных по размеру колец.

Колядка (калитка, рогулька)

Блюдо русской кухни, небольшая лепёшка с начинкой, чаще из ржаной муки. Колядки на Руси издавна пекут к Рождеству. Традиционно перед Рождеством пели песни и колядовали – ходили по домам с пожеланиями удачи и благополучия, а хозяева угощали гостей пирогами-колядками.

На 6–8 шт.
Время приготовления: 1 час 20 мин

2 стакана ржаной муки
1 стакан пшеничной муки
1 стакан молока
щепотка соли
Для начинки
350 г картофельного пюре
соль и перец по вкусу

Калорийность: 229 ккал

• В миску просеять ржаную и пшеничную муку, добавить молоко, посолить. Замесить мягкое тесто, накрыть салфеткой, оставить на 30 минут.

• Посыпать стол мукой, выложить тесто, раскатать в жгут толщиной 3 см, разрезать его на кусочки равного размера. Каждый раскатать в плоскую лепёшку.

• В середину лепёшки положить пюре, защипнуть края лепёшки, оставив начинку в центре открытой.

• Выложить колядки на смазанный маслом противень, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 25 минут.

• Достать из духовки, немного остудить перед подачей.

Колядки

Комбайн кухонный

Кухонный прибор, способный выполнять несколько универсальных функций. В комплектацию большинства комбайнов входят тёрка, мясорубка, миксер и блендер, позволяющие быстро выполнять основные кулинарные действия: натирание, взбивание, измельчение, смешивание. Считается, что комбайн произошёл от блендера, который использовали виноделы для смешивания перебродившего виноградного сока.

В 70-х годах прошлого века талантливый инженер Карл Сонтхаймер, живший во Франции, сконструировал на основе блендера первый кухонный комбайн. Новый прибор получил название *cuisinart* (от фр. *cuisine* – кухня и *l'art* – искусство). По другой версии история кухонного комбайна началась гораздо раньше, в 1919 году, когда компания *Troy Metal Products* выпустила первый миксер. Правда, устройство было весьма громоздким и не очень подходило для бытового использования.

Постепенно стали появляться новые компактные модели миксера, которые снабжались дополнительными насадками. Так миксер стал комбайном. В комплектацию большинства современных кухонных комбайнов входят мотор, который задаёт скорость вращения, пластиковая или стеклянная чаша и дополнительные насадки. Кухонные комбайны разделяются на следующие типы:

- с соковыжималкой
- с мясорубкой
- универсальные

Имея в распоряжении такой кухонный прибор, можно с лёгкостью шинковать и измельчать, взбивать, замешивать тесто, выжимать сок и даже чистить овощи.

При выборе кухонного комбайна следует прежде всего учитывать объём блюд, которые в нём будут готовиться (для большой семьи лучше взять комбайн с чашей не менее 2 литров). Кроме того, комбайны с металлическими чашами более долговечны, чем с пластиковыми. Количество и вид дополнительных насадок определяются вашими предпочтениями.

PULSE
0 1 2 3 4

Компот

Сладкий напиток, сваренный на воде из фруктов и ягод. Компоты готовят из свежих и замороженных фруктов, а также из сухофруктов. Этот напиток принято консервировать на зиму, поскольку в нём хорошо сохраняются витамины. До XVIII века на Руси готовили взвар – напиток из высушенных груш, яблок, слив и изюма, который был, по сути, прототипом компота.

Первыми готовить компот стали французские повара, правда, выглядело это блюдо иначе. Оно представляло собой фруктовое пюре, которое и сегодня можно встретить во Франции. Тот компот, который мы знаем и любим, является традиционным напитком России и стран Восточной Европы.

Компот из сухофруктов

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

100 г чернослива
100 г сушёных груш
100 г сушёных яблок
0,5 лимона
150 г сахара
1,5 л воды

Калорийность: 59 ккал

• Сухофрукты сложить в миску, залить кипятком, оставить на 1–2 минуты, затем слить воду и хорошо промыть. Лимон нарезать кусочками.

• Сухофрукты положить в кастрюлю, добавить лимон и сахар, залить водой.

• Поместить кастрюлю на слабый огонь, накрыть крышкой, варить 20–25 минут. Снять с огня, дать настояться 30 минут.

Компот из инжира с изюмом

Время приготовления: 30 мин + настаивание

200 г сушёного инжира
50 г светлого изюма без косточек
800 мл воды
2–3 ст. л. сахара
2–3 ст. л. сухого красного вина
1 палочка корицы

Калорийность: 48 ккал

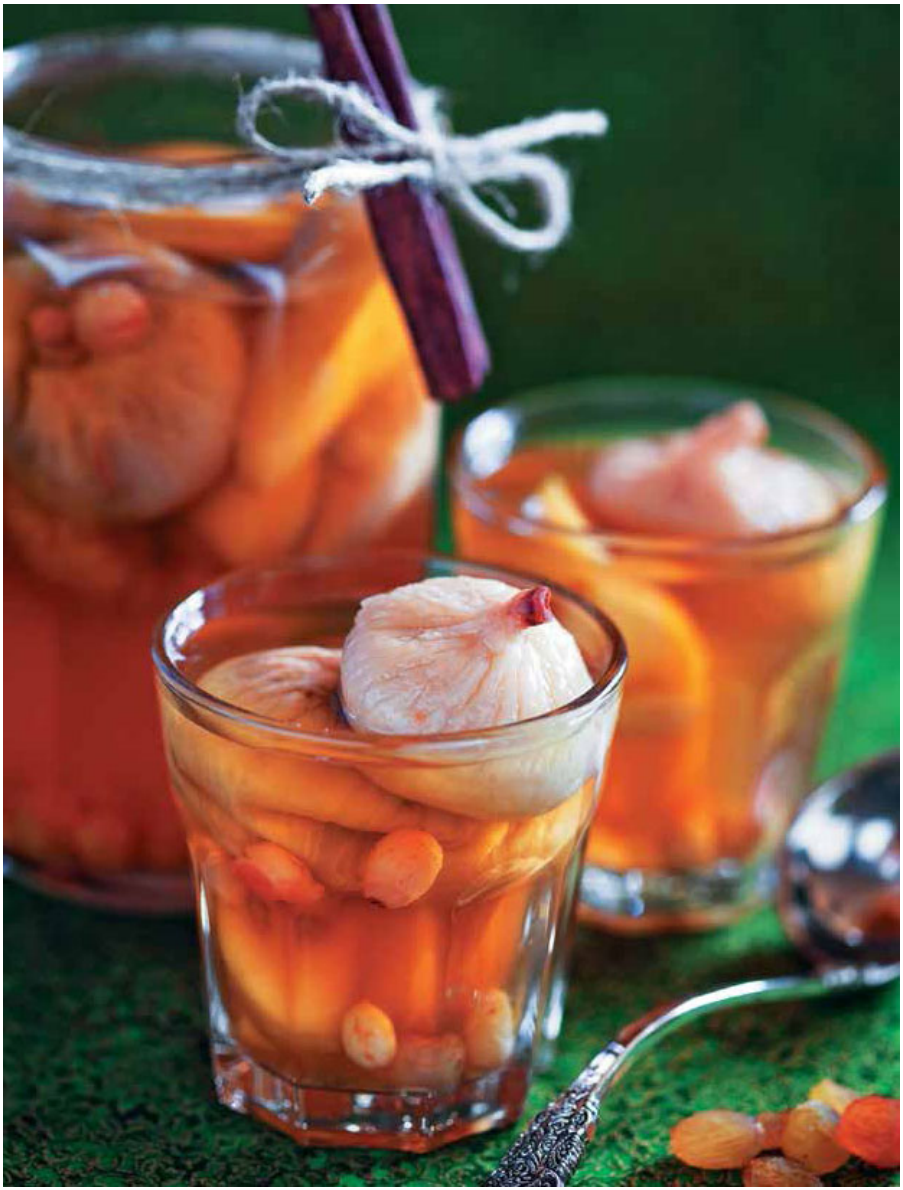
• Инжир перебрать, удалить жесткие черешки, промыть тёплой водой. Изюм промыть.

• Воду в большой кастрюле довести до кипения. Всыпать сахар, положить инжир и изюм, вновь довести до кипения.

• Убавить огонь до минимального, положить палочку корицы и варить компот, время от времени помешивая, 15 минут.

• Снять готовый компот с огня, влить вино, перемешать, неплотно накрыть крышкой и дать остыть.

• Перед подачей удалить корицу, по желанию компот можно процедить.



Комы

Белорусское блюдо, картофельные шарики со шкварками. В старину комы подавали в канун праздника Комоедица, аналога русской Масленицы, посвящённого проводам зимы. В народе говорили, что вкус этого блюда настолько хорош, что может пробудить медведя от зимней спячки.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

13–15 картофелин
3–5 луковиц
100 г сала
2 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 194 ккал

• Картофель вымыть, очистить. Отварить до готовности в подсоленной воде. Немного остудить, пропустить через мясорубку.

• Лук очистить, мелко нарубить. Сало мелко нарезать, вытопить на сковороде. Выложить лук, обжарить до золотистого цвета.

• Шкварки и лук переложить в картофельную массу, перемешать, сформировать из массы небольшие шарики. Разогреть в сковороде половину растительного масла, обжарить картофельные шарики до золотистого цвета.

• Противень смазать растительным маслом, выложить комы, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут.

• Достать из духовки, подавать горячими.

Конги (конжи)

Блюдо из риса, популярное во многих странах Юго-Восточной Азии. Простой вариант представляет собой отварной рис, который может подаваться в качестве гарнира, но более известен сложный вариант блюда, представляющий собой нечто среднее между жидкой рисовой кашей и густым рисовым супом с мясом, птицей или рыбой. Готовят его в холодные месяцы года. Заправляют конги соевым или рыбным соусом.

Конги с курицей

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

3 зубчика чеснока
1 луковица
2–3 см корня имбиря
2 ст. л. оливкового масла
щепотка шафрана
400–500 г филе куриных бёдер
1 стакан риса «жасмин»
5–6 стаканов воды или куриного бульона
2 ст. л. соевого соуса
2–3 веточки петрушки

Калорийность: 112 ккал

• Чеснок очистить, мелко нарезать. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Имбирь очистить, нарезать тонкими ломтиками.

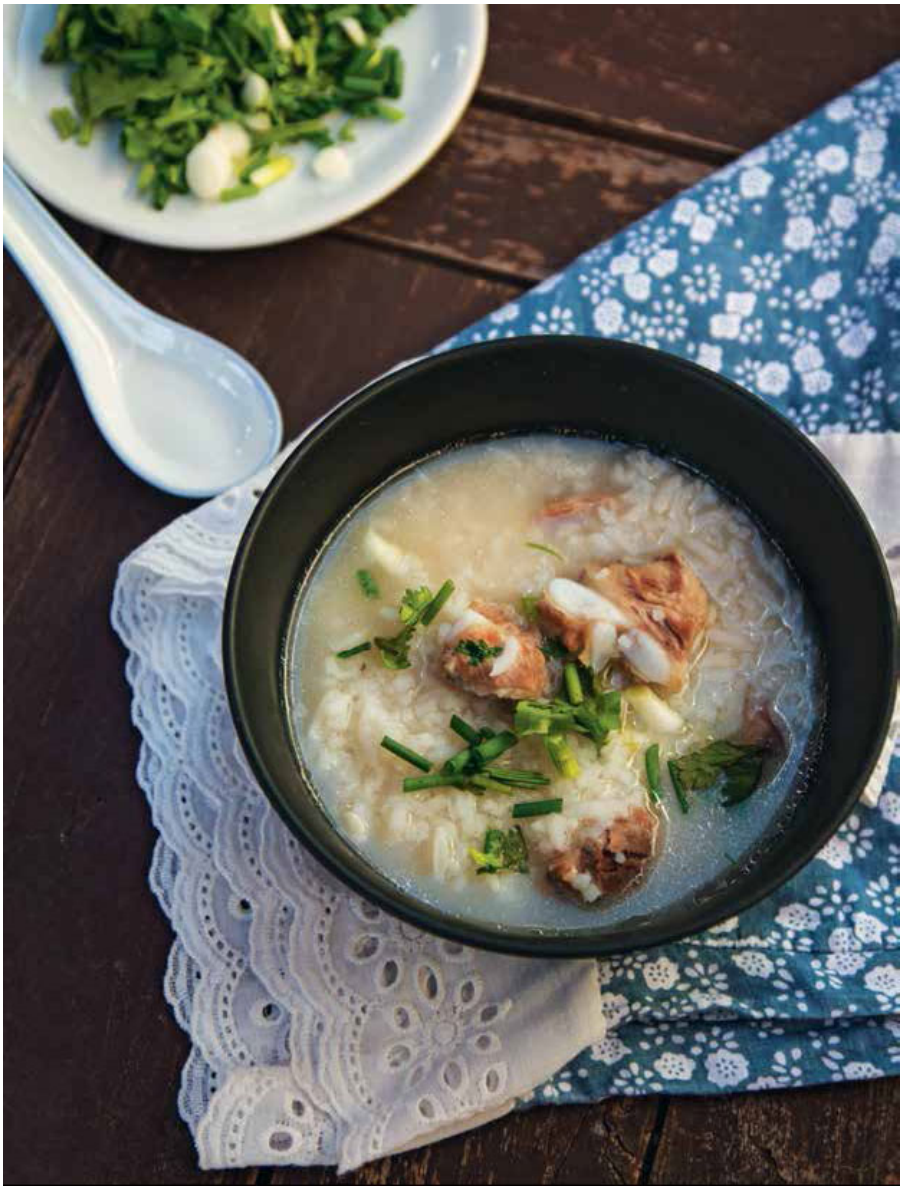
• На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить чеснок, отложить в сторону.

• В том же масле обжарить лук и имбирь, добавить шафран, тушить на слабом огне 2–3 минуты.

• Курицу нарезать небольшими кусочками, выложить в сковороду, обжарить, помешивая, в течение 5–6 минут.

• Рис промыть, откинуть в дуршлаг, выложить в сковороду, перемешать. Залить рис с мясом бульоном, добавить соевый соус, перемешать. Накрыть крышкой, готовить на слабом огне 25–35 минут. В процессе приготовления периодически помешивать и добавлять воду.

• Зелень промыть, стряхнуть, мелко нарезать. Готовый конги разлить по тарелкам, посыпать зеленью, подавать к столу.



Конгрио (креветочная рыба)

Рыба из семейства ошибневых, близкая родственница мурены. Рыбаки Новой Зеландии прозвали её морским угрём, а в России из-за розоватого мяса и вкуса, схожего с креветочным, её называют «креветочной рыбой».

У конгрио длинное круглое тело, хвост напоминает хвост угря. Кожа пёстрая, розовато-красная, всегда покрытая слоем слизи.

Конгрио – рыба с невысокой калорийностью (94 ккал на 100 г), поэтому она может рекомендоваться для диетического питания. Как и другие виды морской рыбы, конгрио богата многими полезными минералами, витаминами и полиненасыщенными жирами, а также незаменимыми аминокислотами.

Конгрио очень вкусна, её можно жарить и тушить, запекать в фольге, а также коптить. Свежее мясо конгрио отличается тонким приятным запахом, поэтому в японской кухне с ним часто готовят суши и сашими. Припущенная или отваренная на пару конгрио по вкусу отдалённо напоминает креветки.

Кондитерская гребёнка

Приспособление в виде гребёнки с острыми зубчиками, предназначенное для нанесения узоров на поверхность кондитерского изделия. С его помощью можно украсить как поверхность теста, так и поверхность крема, которым покрыт торт или пирожное.

Кондитерская крошка

см. Штрейзель.

Кондитерские изделия

Продукты с высоким содержанием сахара, отличающиеся приятным вкусом и ароматом. Кондитерские изделия принято украшать кремом, глазурью, сахаром, кокосовой стружкой, ягодами и пр. для придания им привлекательного внешнего вида.

Калорийность таких изделий достаточно высока, поэтому часто употреблять их не рекомендуется. Кондитерские изделия делятся на сахаристые и мучные. Первые представляют собой сладости, приготовленные без использования муки. К ним можно отнести зефир, мармелад, шоколад и пр. В состав мучных кондитерских изделий обязательно входит мука. Обычно такие сладости выпекают в печи или духовке. Это различные торты и пирожные, пироги, печенья и пр.

Сегодня для производства кондитерских изделий в промышленных условиях часто используют различные пищевые добавки, употребление которых может негативно сказаться на здоровье человека. При выборе торта или конфет нужно обращать внимание на их состав.

Кондитерский мешок

Приспособление для украшения десертов или отсаживания мягкого теста в виде мешка с отверстием, в которое помещают крем или сливки. Обычно кондитерские мешки изготавливают из бумаги или полиэтилена. Бумажные мешки можно использовать только один раз, в то время как полиэтиленовые являются многоразовыми. Кондитерские мешки продаются с комплектом насадок, что позволяет разнообразить узоры на поверхности десертов или придавать красивую форму заготовкам из теста.

Кондитерский шприц

Приспособление, аналогичное кондитерскому мешку, но в виде жёсткой трубки (из металла или пластика) с поршнем и насадками различной конфигурации. Достоинство шприца в том, что он надёжен и прочен, может использоваться неограниченное количество раз. Недостаток состоит в том, что объём шприца не слишком велик в сравнении с мешком, поэтому его используют в основном для создания небольших украшений из крема.

Конина

В разных культурах отношение к конине как к продукту питания варьируется от абсолютного табу до деликатеса. Тюркские и монгольские народы используют конину для приготовления большого количества национальных блюд, в Японии она считается деликатесом, а вот иудеи, жители большинства стран Европы, Канады и Бразилии не употребляют это мясо, считая его непригодным для еды.

Несмотря на столь различное отношение к конине, мясо вполне съедобно. Употреблять его в пищу стали ещё в дохристианскую эпоху. Согласно сохранившимся письменным свидетельствам, часто конину подавали во время проведения ритуалов тевтонов. Кровь и молоко кобылицы традиционно употребляли в странах Центральной Азии для повышения жизненной силы. В Японии конина была очень популярна вследствие отсутствия площадей для выпаса крупного рогатого скота и стоила довольно дорого.

Конина отличается специфическим вкусом и ароматом. Это достаточно жёсткое мясо, поэтому в пищу принято употреблять мясо лошадей не старше 3 лет. Лучшими вкусовыми качествами обладает мясо жеребят 9–12 месяцев. Перед приготовлением конину обычно маринуют или коптят, а варить её приходится не менее 2 часов, чтобы мясо стало мягким. Лучше всего это мясо подходит для изготовления всевозможных колбас.

В то же время конина – это мясо с высокой пищевой ценностью. В ней содержится больше полноценного белка, чем в

других видах мяса, около 20–25 %. При этом она отличается небольшим содержанием жира (2,5–5 %) и большим содержанием воды – до 75 %. В составе мяса также полезные для организма человека аминокислоты, калий, магний, фосфор, медь, тиамин, рибофлавин, никотинамид, витамины группы В, а также А, РР, Е.

Конину по праву можно назвать диетическим мясом, в организме она усваивается в 8 раз быстрее, чем говядина. Регулярное употребление этого мяса позволяет активизировать обмен веществ, наладить работу желудочно-кишечного тракта и даже улучшить состав микрофлоры кишечника. Некоторые исследования подтверждают, что полезные вещества, содержащиеся в конине, нейтрализуют воздействие радиации, кроме того мясо гипоаллергенно, поэтому подойдёт даже для малышей.

Конина получила широкое применение в кулинарии. Из неё готовят многие национальные блюда, употребляют в сыром виде, отваривают, жарят, готовят из неё колбасу и сосиски, используют для приготовления соусов.

Конкильони

Итальянская паста в форме ракушек, которые фаршируют разнообразными начинками. От других видов пасты для фарширования конкильони отличаются очень крупными размерами. Фаршированные конкильони запекают в духовке и подают с соусами.

Конкильони с мясом и грибами

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

300 г конкильони
1 луковица
2–3 зубчика чеснока
100 г любых грибов
2 ст. л. растительного масла
500 г мясного фарша
соль и перец по вкусу

Калорийность: 212 ккал

• Конкильони отварить в большом количестве подсоленной воды до полуготовности, откинуть в дуршлаг.

• Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, раздавить. Грибы вымыть, мелко нарезать.

• В сковороде разогреть растительное масло, выложить лук, обжарить до золотистого цвета, добавить чеснок, немного обжарить. Выложить в сковороду грибы, перемешать, обжарить на слабом огне до полуготовности, снять с огня, остудить.

• Фарш переложить в миску, добавить обжаренные овощи, посолить и поперчить по вкусу. Готовые ракушки нафаршировать начинкой. Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить ракушки, поместить в разогретую до 200 °С духовку на 15–20 минут.

• Достать из духовки, уложить на блюдо, подавать к столу.

Консервирование

Процесс кулинарной обработки продуктов, в результате которого предотвращается развитие и дальнейшая жизнедеятельность портящих их микроорганизмов. В результате срок годности продуктов значительно увеличивается. Консервирование часто служит единственной возможностью заготовить продукты впрок.

Есть несколько способов консервирования продуктов, которые проверены временем. Для того чтобы продукт сохранялся как можно дольше, нужно удалить из него влагу, которая является подходящей средой для развития патогенных микроорганизмов, а также препятствовать их развитию с помощью особых веществ.

Консервирование с помощью соли. Благодаря своей способности «вытягивать» влагу из продуктов, соль является отличным природным консервантом. Количество воды в продукте снижается, и он становится непригодным для жизнедеятельности бактерий.

Квашение представляет собой комбинацию засолки и консервации продукта биологическими кислотами. В процессе квашения выделяется молочная кислота, которая препятствует развитию бактерий.

Маринование – консервирование с помощью органических кислот, губительных для бактерий, но пригодных для человека.

Чаще всего для маринования применяют молочную, уксусную и лимонную кислоты.

Засахаривание представляет собой консервирование фруктов и ягод в концентрированном сахарном сиропе под воздействием температуры и дальнейшее высушивание. Высокая концентрация сахара препятствует развитию бактерий.

Желирование позволяет уменьшить количество воды в продукте питания. Консервирование в данном случае происходит с помощью желатина, пектина, крахмала и пр. Полученная плотная масса становится непроницаемой для плесени и бактерий.

Сушка – один из древнейших способов консервирования. Из продукта удаляется влага, что делает невозможным развитие в нём бактерий.

Вяление подразумевает обезвоживание продукта и дальнейшую его консервацию с помощью соли.

Герметизация и вакуумная упаковка как способ консервирования используются исключительно в промышленных условиях. С их помощью исключается возможность попадания бактерий из воздуха в продукт, а аэробные бактерии остаются без воздуха и погибают.

Стерилизация и пастеризация подразумевают воздействие на продукты высокой температуры, при которой бактерии погибают.

Консервный нож

Приспособление для открывания жестяных консервных банок. Первый консервный нож был запатентован в 1858 году американцем Эзрой Уорнером. До этого для открывания использовали молоток и гвозди, что часто приводило к травмам. Уорнер предложил использовать нож с двумя лезвиями, одно из которых удерживало устройство на бортике банки, а другое разрезало жестяную крышку. С тех пор внешний вид консервного ножа претерпел значительные изменения. В распоряжении современных хозяек ножи разных форм и размеров, а самые современные электрические консервные ножи позволяют открыть любую банку без малейших усилий.

Консоме

Крепкий, сильно уваренный осветлённый мясной бульон во французской кухне. Готовят консоме из курятины, говядины или телятины, иногда это делают в два этапа: сначала отваривают кости, а после в том же бульоне варят мясо.

Консоме пережил популярность, когда бульон подавали повсеместно во французских, а также русских ресторанах, и забвение, когда его стали считать вредным для здоровья. Сегодня интерес к этому блюду постепенно возвращается.

На 6 порций
Время приготовления: 3 часа

500 г говядины
1 говяжья голяшка
200 г моркови
200 г репы
1 луковица
1 лук-порей
1 стебель сельдерея
2 л воды
2 бутончика гвоздики
2 яичных белка
соль по вкусу

Калорийность: 78 ккал

• Мясо и голяшку вымыть, мякоть нарезать небольшими кусками. Морковь и репу очистить, крупно нарезать. Лук очистить, разрезать пополам. Лук-порей вымыть, разрезать на две половины по всей длине. Сельдерей вымыть.

• Голяшку и мясо положить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Убавить огонь до слабого, варить 30 минут.

• Снять пену, добавить в бульон морковь, репу, лук-порей, сельдерей, гвоздику. Посолить по вкусу. Довести до кипения, снять пену, затем варить на слабом огне 1,5 часа. В процессе варки дважды удалить пену и добавить по 2 ст. ложки холодной воды.

• Яичные белки взбить в пену, переложить в ковш. Медленно влить в бульон с кусочками мяса, варить 20 минут.

• Готовый бульон процедить сначала через сито, а затем через марлю. При необходимости посолить. Разлить по тарелкам,

подавать горячим.

Конте

Французский твёрдый сыр из непастеризованного коровьего молока. Изготавливают его на востоке страны, в регионе Франш-Конте. Конте называют одной из сырных «жемчужин» Франции в числе других прославленных сыров с долгой историей.

Производить его начали ещё в XII веке пастухи, которые отправлялись на сезонный выпас скота на горные пастбища. Жили они в небольших хижинах, а молоко, получаемое от коров, использовали для приготовления сыра. Домой пастухи возвращались с благоухающими крупными головками конте.

Производство сыра было исключительно сезонным, и с приходом холодов оно прекращалось до следующего лета. Сегодня конте также производят только из непастеризованного сырого молока, что придаёт продукту своеобразный вкус и аромат. Выдерживают головки от 4 месяцев до 4 лет.

Чтобы получить настоящий конте, следует соблюсти ряд обязательных условий. Коров нужно кормить только свежим кормом, собранное молоко необходимо тут же отвезти к месту производства и нагревать его можно только один раз до температуры не выше 40 °C.

Готовый сыр отличается высоким содержанием жира (до 35 %). Сырная мякоть плотная, с желтоватым оттенком. Запах конте напоминает о французской деревне. Вкус сыра сладковатый, с нотками сухофруктов и пряностей. Выдержанный более года сыр имеет выраженные ореховые нотки.

По традиции конте подают в качестве закуски к элитным сортам белых французских вин. Также его используют для приготовления фондю, гратенов, суфле и пирогов.

Конти

Французский чечевичный суп.

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

250 г чечевицы
1 стакан молока
2 ст. л. сливочного масла
1 яичный желток
0,5 белого батона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 104 ккал

• Чечевицу перебрать, промыть, залить холодной водой, посолить, варить 1,5 часа на среднем огне до готовности. Отвар слить в отдельную посуду, чечевицу откинуть в дуршлаг. Когда лишняя жидкость стечёт, перетереть чечевицу через сито.

• Чечевичное пюре переложить в кастрюлю, поставить на слабый огонь. Долить горячего молока, чтобы смесь стала по консистенции такой же как сметана, перемешать. Если молока недостаточно, можно долить отвара. Суп посолить, поперчить, добавить половину масла. Снять с огня, осторожно вмешать яичный желток.

• Хлеб нарезать на небольшие кубики, поджарить в оставшемся масле, остудить.

• Разлить суп по тарелкам, добавить сухарики, подавать к столу.

Контушовка

Национальный польский напиток. Очень крепкий (содержание спирта до 60 %) и очень сладкий анисовый ликёр.

Название «контушовка» происходит от *kontusz* – так называется национальная польская одежда. Контушовка является своеобразной «визитной карточкой» Польши. Известно, что с XVII века контушовка пользовалась особой любовью польской знати, а позже стала популярной на территории всей Австро-Венгрии.

Упоминание об этом напитке можно встретить в произведении Ярослава Гашека «Похождения бравого солдата Швейка»:

> *Прежде чем свалиться в мундире на постель, он вытащил из письменного стола свой рапорт и попытался дополнить его следующим материалом: «Ich muss noch dazu beizufugen, das die russische Kontuszowka… (Должен присовокупить, что русская контушовка… (нем.)»*
>
> *Он сделал кляксу, слизнул её языком и, глупо улыбаясь, свалился на постель и заснул мёртвым сном.*

Конфета

Кондитерское изделие небольшого размера. Конфета представляет собой шоколадное или сахарное изделие, в которое вводят различные добавки, например, пралине или засахаренные фрукты.

История конфет началась в XVI веке. Тогда конфетой аптекари называли засахаренные или переработанные в варенье фрукты, которые использовались в качестве лекарства. Впоследствии название распространилось и на другие кондитерские изделия малого размера.

Основные разновидности конфет: карамель, ирис, шоколадные, трюфели, марципан, пралине, помадки, фруктовые, молочные, ликёрные, батончики, желейные, цукаты, леденцы и т. п.

Конфи

Способ приготовления мяса, позволяющий заготовить его впрок. Впервые его использовали во французской провинции Гасконь. Технология производства мяса конфи достаточно проста. Сначала мясо засаливают, чтобы ушла лишняя жидкость, а затем тушат на очень слабом огне в собственном жиру в течение длительного времени. Готовое мясо охлаждают, помещают в банку и заливают сверху собственным жиром, что предотвращает доступ к нему воздуха. В процессе хранения мясо «дозревает», обретая особенный вкус и аромат.

Утиная ножка конфи

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа + маринование

4 утиных ножки
2–3 веточки тимьяна
2–3 веточки розмарина
2 зубчика чеснока
300 г топлёного утиного жира
соль и перец по вкусу

Калорийность: 398 ккал

• Утиные ножки вымыть, обсушить. Кожицу надрезать решёткой. Натереть каждую ножку солью и перцем. Уложить ножки в жаропрочную посуду, переложить веточками тимьяна и розмарина. Убрать в холодное место на 24 часа, чтобы мясо замариновалось.

• Чеснок очистить, измельчить.

• Достать ножки из холодильника, убрать тимьян и розмарин, добавить чеснок, залить ножки топлёным жиром.

• Духовку разогреть до 160 °С, поместить в неё утиные ножки, томить 2 часа. Готовые ножки подавать горячими или залить их большим количеством утиного жира и хранить в холодильнике.

Конфитюр

Разновидность джема, обладающая более плотной консистенцией. Выглядит конфитюр как густое желе с измельчёнными или целыми фруктами и ягодами. Для того чтобы придать плодовой массе плотность, используют различные загустители, например, агар-агар или пектин. Сырьём для приготовления конфитюра служат свежие или замороженные ягоды и фрукты, но есть рецепты, в которых также используются овощи и бахчевые культуры.

Широкое распространение конфитюры получили лишь в XIX веке, когда сахар, необходимый для их приготовления, стал доступным продуктом. До этого позволить себе подобный сладкий десерт могли лишь состоятельные люди.

Клубничный конфитюр

Время приготовления: 2,5 часа

1 кг клубники
800 г сахара
20 г желатина в гранулах
1 ч. л. лимонной кислоты

Калорийность: 257 ккал

• Клубнику обработать, промыть, откинуть в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Затем измельчить ягоды с помощью блендера.

• Выложить клубничное пюре в кастрюлю, добавить сахар, поместить на огонь. Постоянно помешивая, довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня и остудить в течение 30 минут.

• Желатин замочить в небольшом количестве воды. Когда он набухнет, добавить к клубнике, перемешать.

• Клубничную массу снова поместить на огонь и, помешивая, довести до кипения, но не кипятить. Добавить лимонную кислоту, перемешать.

• Снять конфитюр с огня, остудить, разлить по банкам, убрать в холодильник. Готовый конфитюр можно употреблять сразу или заготовить на зиму.